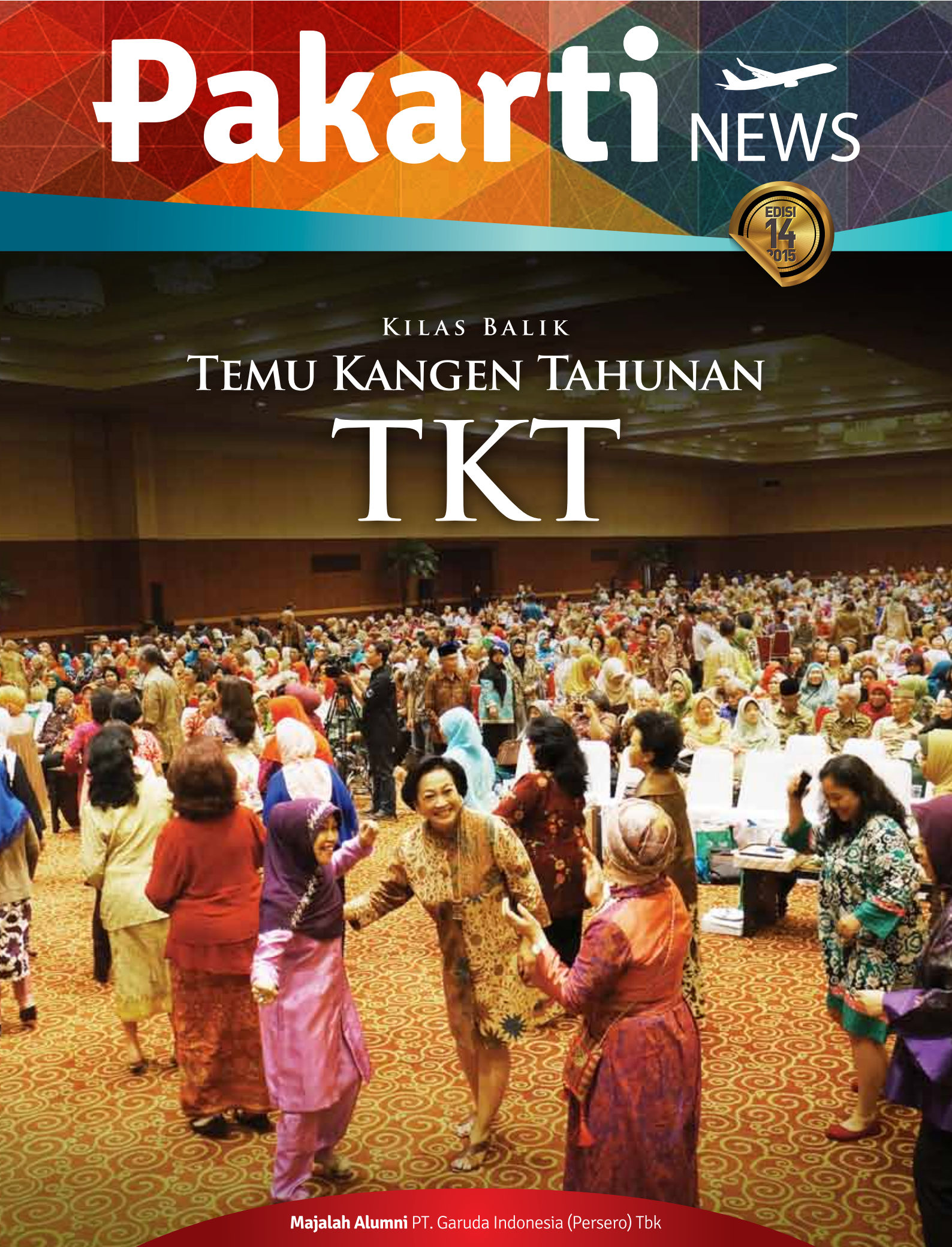
Pakarti NEWS

EDISI 14 2015

Kilas Balik

Temu Kangen Tahunan TKT



Majalah Alumni PT. Garuda Indonesia (Persero) Tbk

PT Dutagaruda is your Business Partner and Channel Solution

Our Product :

* (Dutagaruda Jobs) Labour Express and Profesional / Penyediaan Tenaga Kerja
* (Dutagaruda Alihdaya) Business Partnership and Support / Borongan Kerja
* (Dutagaruda Security) Security Service / Jasa Pengamanan

eMail: partnership@dutagaruda.com | Telp 0214219592

Dutagaruda Job

menyediakan dan menyalurkan sumber daya manusia (labour supply) yang siap pakai untuk ditempatkan pada perusahaan mitra usaha

Dutagaruda Alihdaya

mengelola pekerjaan borongan atau sering disebut business outsourcing atau business subcontracting

Dutagaruda Security

mengelola jasa pengamanan security service dengan motto "Zero Tolerance for Security"

Career :

Walk In Interview
Every Monday - Friday 09 am - 03 pm
HRD PT Dutagaruda Piranti Prima
Jl. Bungur Besar Raya No 40E Kemayoran jakarta Pusat
Telp 0214219592 | Fax 0214242437
eMail: hrd@dutagaruda.com | Website: www.dutagaruda.com

Human Resource
Airline passanger service &Ticketing
Secretary
Cargo Service Officer
General Affair
Reward System Analyst

Administration
Information & Technology
Accounting
Marketing
Customer Service
Tenaga medis
Data Entry
Helper Technician
Drafter
Security
Service Guard
Office Boy
Driver / Messenger

Medical & Health
Doctor
Dentist
Nurse
Dental Nurse
Pharmacist
Assistant Pharmacist
Radiographer
Medical Administrator
Medical Inventory
Electromedic
Laboratory Staff
Verifikator Medic
Physiotherapist

dutagaruda
piranti prima

Head Office
Jl. Bungur Besar Raya No. 40E
Kemayoran Jakarta Pusat 10610
Telp: 021-4219592 Fax: 021-4242737
www.dutagaruda.com

Citilink

HIGHLIGHT BERITA

Hal. 4. Kabar Utama, ***Kilas Balik Pakarti***

Hal. 12. Kegiatan Pakarti, ***Giat Pakarti***

Hal. 38. Hobi, ***Hidroponik***

Hal. 42. Jalan-Jalan, ***Taman Lansia***

TIM REDAKSI

PEMIMPIN UMUM
Sidi Hersanto

PEMIMPIN REDAKSI
Arif Hartanto

REDAKSI
Woerjanto
dr. Yusbar Mira
dr. Bintarti Sampurna
Indaryanto
Achirina
Yanuar Cholil

PEMASARAN
Indaryanto
Yanuar Cholil

SIRKULASI
Rizam Fachrida
Soebardi Toegoer

SEKRETARIAT
Suhari Sukadi
Heni Budi Lestari

ALAMAT SEKERTARIAT
Jl. Johar No. 4, Menteng,
Jakarta Pusat 10340
T : +62 21 392 0475
F : +62 21 392 0475
E : pakartigaruda@yahoo.com

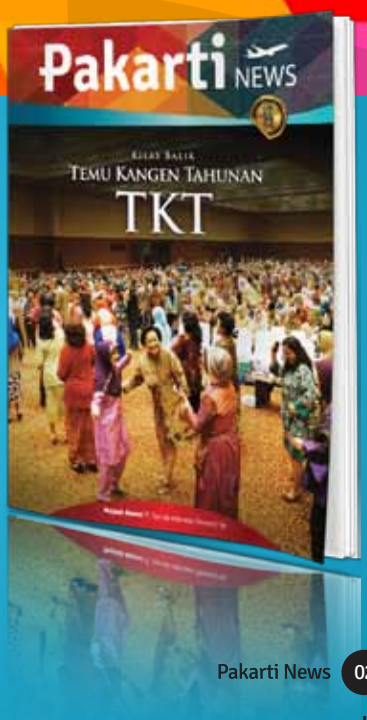
www.pakartigarudaindonesia.or.id

PENGANTAR REDAKSI

Tanpa terasa kita sudah berada di bulan Oktober 2015, dimana pada tanggal 19 Oktober 2015 Pakarti Garuda Indonesia genap berusia 26 tahun. Seperti tahun sebelumnya dalam peringatan ulang tahun Pakarti selalu dilaksanakan rangkaian acara Temu Kangen Tahunan (TKT) Pakarti Garuda Indonesia. Pada TKT tahun 2014 tema yang diambil adalah Bersyukur, melakukan hal baik agar hidup lebih bermakna.

Sebuah perjalanan panjang bagi Pakarti dalam melaksanakan program dan kegiatan bagi anggotanya. Semoga kegiatan tersebut dapat memberi dampak positif bagi Pakarti agar tetap konsisten berkarya dan bermanfaat bagi Purnabakti PT. Garuda Indonesia dalam membangun suasana hangat, bahagia dan penuh kebersamaan di lingkungan anggota Pakarti. Semoga Tuhan yang Maha Esa selalu mempertahankan segala kebaikan yang telah dilakukan agar Pakarti dapat senantiasa memberikan manfaat dan keberkahan bagi seluruh anggotanya. Akhir kata kami ucapkan terima kasih.

Pakartiku memang Luar Biasa.



Kilas Balik Temu

Kangen Tahunan

Pertemuan tahunan merupakan acara berkala Pengurus Pakarti, dimana dalam kesempatan tersebut sering digunakan pula sebagai forum tanya jawab dan pemilihan Ketua bilmana saatnya tiba.

Pertemuan diselenggarakan di gedung pertemuan Pakarti (bukan miliknya perkumpulan pensiunan Garuda /Pakarti) yang terletak di daerah Pasar Mingu, Karena dihadiri oleh banyak orang, tak jarang terjadi acara ini menjadi ajang 'debat' antara pensiunan dengan pejabat yang diundang untuk bertindak selaku nara sumber.

Sejak tahun 2006, pola ini dirubah dan diperbaiki dengan mengusung tema yang dapat menarik minat anggota. Sebagai wadah untuk silaturahmi dan nostalgia, lokasi acara juga dipindahkan dan tempat yang memungkinkan adalah Pusdiklat Duri Kosambi.

Pimpinan Pakarti waktu itu, Bapak Daulat Ritonga, berhasil meyakinkan Bapak Emirsyah selaku Pembina Pakarti, sehingga acara tahunan yang kemudian kita kenal dengan nama "Temu Kangen Tahunan" ini mendapat dukungan penuh dari perusahaan.

Dengan tema **"Re-inventing the Big Happy Garuda Indonesia Family"**, acara yang dilangsungkan di Pusdiklat Duri Kosambi berlangsung semarak, bahkan Manajemen Garuda bersepakat untuk mendukung acara ini menjadi acara tahunan. Demikian juga pesertanya, jikalau sebelumnya hanya dihadiri oleh pensiunan saja, selanjutnya dihadiri oleh isteri atau suami pensiunan. Acara ini mendapat dukungan penuh dari Manajemen Garuda.

Setelah dua kali acara diselenggarakan di Pusdiklat Duri Kosambi, Manajemen Garuda menyarankan agar dicari tempat lain yang lebih representative, disamping juga biayanya yang tidak banyak berbeda dengan penyelenggaraan di Duri Kosambi.

Demikianlah selanjutnya acara TKT diselenggarakan di Taman Mini Indonesia Indah (TMII) dengan mengambil tempat di Gedung Pewayangan Kautaman selama 2 tahun berturut-turut, selanjutnya pindah ke Balai Samudera Kelapa Gading, mengingat acara TKT ini menjadi magnet bagi pensiunan untuk bisa hadir. Setelah 3 kali berlangsung di Balai Samudera, tahun 2013 acara dilangsungkan di tempat yang lebih representative, yaitu di Gedung Sasana Kriya Taman Mini Indoneisa Indah.

Acara TKT 2006 di Duri Kosambi

Tahun 2014 acara TKT juga dilangsungkan di Gedung tersebut.

Kali ini dengan beberapa pertimbangan, acara diselenggarakan kembali ke Pusdiklat Duri Kosambi.

Rapat Kerja Tahunan (RAKERTAN)

Gagasan untuk menyelenggarakan rapat kerja bagi pensiunan muncul di tahun 2006, bertepatan dengan diselenggarakannya TKT di Pusdiklat Duri Kosambi. Forum ini dimaksudkan agar pesiunan yang diwakili oleh pimpinan Komisariat Pakarti dapat memahami perkembangan apa saja yang terjadi, terutama menyangkut hal-hal yang terkait dengan fasilitas pensiunan, dengan demikian ajang TKT khusus digelar hanya untuk berkangen-kangenan, bernostalgia dengan sesama kolega di kala usia masih muda.

Di Rekertan ini, selain dirumuskan apa saja yang akan dilakukan oleh Pengurus Pusat Pakarti, bahasa 'kerennya' Program Kerja Pakarti, juga diundang nara sumber yang bisa memberikan pencerahan bagi pensiunan. Para nara sumber ini antara lain adalah Direksi Dana Pensiun Garuda Indonesia (DPGA), Pengurus Yayasan Kesehatan Garuda (Yankesga) dan Manajemen Jiwasraya serta tak ketinggalan Manajemen Garuda. **(Pakarti)**

Penyerahan hak cipta MARS PAKARTI dari Capt Roekanto kpd Pakarti

Kroncong Tugu menghibur pensiunan sebagai inisiatif dari Direktur Umum & Personalia

Daftar Nama Anggota Yang Bergabung Dengan Pakarti

Berikut adalah pensiunan yang baru bergabung bersama Pakarti Garuda Indonesia. Semoga dapat mempererat silaturahmi dan memperoleh manfaat dari kegiatan yang diadakan Pakarti Garuda.

Nama	No.Peg	Alamat
Bpk. Karmo Nusantara	514937	Kp.Baru III/10 Rt.05/02 Swadarma, Ulujami,Pesanggahan - Jakarta selatan
Bpk. Sardjono Susandy	514971	Perum Taman Manggu Indah Blok E 12/2, Pondok Aren - Tangerang Selatan
Bpk. Unggul Sanubari Judono	514973	Cempaka Putih Tengah 26A/19 , Jakarta 10510
Ibu. Pri Satyahadi	514974	Jl.Orya I No.4 Rt.08/8 Bumi Pesangrahan Mas - Jakarta Selatan
Bpk. Madjid Arwi	514976	Jl.Perum Cibubur Mansion , Jl.Alternatif Cibubur - Cilengsi Blok H1 No.2 - Bogor
Bpk. Mardi Santoso	514977	Jl.Ciloto 1 No.5 Pangkalan Jati , Puri Cinere - Depok
Bpk. Djoko Judojono	515016	Jl.Selat Bunga Laut Blok D9 No.4 Rt.7/17 Kav.AL, Duren Sawit - Jakarta Timur
Bpk. Drs. Rochdwi Prastyo	515022	Komplek Garuda Ps. Minggu No.29, Pancoran , Kalibata - Jakarta 12740
Ibu. Dumasaris S Meliala / Drs.A Sembiring M	515023	Jl.Batu Badar No.3 Pulomas , Jakarta Timur
Bpk. Ir. Amiruddin Denso	515040	Pondok Kelapa Indah Blok B1/15 Pondok Kelapa, Duren Sawit - Jakarta Timur
Ibu. Sri Wathini	515047	Jl.Waru Pangkalan Jati V/35 Rt: 003/05 Cipinang Melayu, Jakarta Timur 13620
Ibu. Ramenah	515052	Jl.Kramat Sawah E.307 Rt.14/07, Paseban - Jakarta Pusat
Ibu. Nani Sofiani	515053	Pondok Gede Housing Jl.Cipta Utama Blok K No.12 , Pondok Gede
Sukendar	515088	Citra Indah Cluster Bukit Menteng Blok B10 / 30 Jonggol - Bogor
H. Dimjati SK Mukti	515089	Jl.Teratai Putih II/3 No.111 Malaka sari, Duren sawit - Jakarta Timur
Bpk. Anshori Rahim	514853	Jl.Batu Ampar III No.GA-26 Rt : 012/03, Kramat Jati - Jakarta Timur
Bpk. R.Rachmat Prawiraatmadja	514855	Jl.Kalingga D9/19 Jakapermai ,Kranji - Bekasi 17145
Ibu. RR.Sufianti / Achmadi	514856	Komplek PJMI Jl.Delima III Blok A4 No.12 Rt.013/007, Bintaro - Tangerang 15222
Bpk. Arif Hartanto	514861	Jl.Pulo Asem Utara X/5 - Jakarta 13220
Bpk. Irawan Soegondo	514867	Komplek Garuda Ps. Minggu No.60, Pancoran , Kalibata - Jakarta 12740
Ibu. Sri Sukapti / A.E Lontoh	514868	Komplek Garuda Ps. Minggu No.54, Pancoran , Kalibata - Jakarta 12740
Bpk. I Gde Djapa	514859	Komplek Garuda Ps. Minggu No.66, Pancoran , Kalibata - Jakarta 12740
Bpk. Hendy Hendrodrowijono	514870	Jl.Tanjung 4 Blok 76, Tanjung Barat - Jakarta Selatan
Ibu. Tetty H.S Djunaedi	514888	Villa Novo (Bukit Novo) Blok A11/8 - Depok
Ibu. Tina Rante/ Herman Rante	514889	Komplek Krama Yudha Jl.Tiga Berlian VIII/125C5, Cimanggis - Depok
Ibu. Munfariah / Prajitno Adji	514921	Komplek Garuda Ps. Minggu No.61, Pancoran , Kalibata - Jakarta 12740
Bpk. Achsan Setyadjit	514926	Komplek Garuda Ps. Minggu No.62, Pancoran , Kalibata - Jakarta 12740
Ibu. Sri Astuti	514928	Jl.Seruling F20, Kelapa Gading - Jakarta Utara 14240
Bpk. Moch Toha	514929	Jl.H.Abd Rahman No.50 Rt.12/06, Sedati Gede - Sidoarjo
Bpk. H. Koesmono Rekky	514935	Jl.Mangga DIII/92, Kunciran Indah - Tangerang
Bpk. Achmad Suhardi K	515090	Jl.Bango II No.20 , Pondok Labu - Jakarta Selatan
Bpk. Shadrach M Nababan	515109	Zona Rembrabdt h2/1 Legenda Wisata , Cibubur - Jakarta Timur
Ibu. Nelly S / B.T Nainggolan	515110	Jl.Kertha Petasikan II/10 Sidekarya , Bali - Denpasar 80249
Bpk. H.Moedjiono	515118	Jl.Kenjeran 6/11 A, Surabaya
Bpk. Ikin Sodikin	515134	Jl.Tanah Kusir II No.36 Rt.004/011, Kebayoran Lama - Jakarta 12310
Ibu. Usliyah Boesairi	515143	Keputran Kejambon II/84 - Surabaya
Bpk. Porang Manurung	515157	Jl.Wibisana Blok I - 20 Rt.012 / 08 Kelapa Gading Timur - Jakarta Utara
Ibu. Saliyah	515178	Jl.Kota Bumi Ujung IV Rt.11/03, Kebon Melati - Jakarta Pusat 10230
Bpk. H.A Rachman Uddin,SH	515181	Jl.Kolintang No.A - 30 Rt.006/06,Komp.Garuda Taman Cipondoh Permai - Tangerang
Bpk. Slamet Muchtadi	515193	Plered Utama Barat IX No.11 Rt.03/XII , Banyuanyar , Banjarsari - Solo 57137

WARNA-WA

Disepanjang tahun 2014-2015 Pakarti Garuda banyak melakukan kegiatan dalam rangka menjadi pensiunan yang aktif dan produktif, berikut adalah kaleidoskop kegiatan pakarti dalam kurun waktu tersebut

Giat Sarasehan Kesehatan di RS Bethsaida, Gading Serpong, Tangerang

Berkerjasama dengan pihak RS Bethsaida, Gading Serpong, Tangerang, kembali Yayasan Kesehatan Garuda (YANKESGA) bersama Komisariat Pakarti Tangerang Selatan telah mengadakan Sarasehan Kesehatan dengan topik "Osteo arthritis extremitas atas dan bawah" ,yang disampaikan oleh dokter Ahli Bedah Tulang Dr. Lukman Shehbubakar dan sejawatnya. Kegiatan ini selain dihadiri oleh Pengurus Pusat Pakarti, juga dihadiri oleh perwakilan dari Komisariat - komisariat Jabodetabek. **(Ind)**

2014-2015

RNI PAKARTI

Giat Silaturahmi Komisariat Bekasi

Kegiatan silaturahmi antar anggota Pakarti untuk Komisariat Bekasi dilaksanakan di Ruang Pertemuan RS Awal Bros Bekasi di Jl. Noer Alie, Bekasi, yang dihadiri oleh selain anggota Pakarti wilayah Bekasi dan sekitarnya, juga dihadiri oleh jajaran Pengurus Pusat Pakarti dan perwakilan dari Yankesga. **(ind)**

Giat Silaturahmi Komisariat Pakarti Bogor

Silaturahmi anggota Pakarti Komisariat Bogor diselenggarakan di rumah kediaman pengurus komisariat Bpk. yusuf AE. Selain dihadiri oleh anggota Pakarti Bogor, Sukabumi, dan Cianjur, juga dihadiri oleh Pengurus Pusat dan perwakilan dari Yankesga. Dalam kegiatan yang penuh keakraban serta persahabatan dikala purnabakti, silaturahmi ini juga diisi dengan Ceramah Kesehatan perihal "penyakit jantung dan pembuluh darah" oleh Dr. Mohamad Ichsan. **(ind)**

Giat Silaturahmi Komisariat Pakarti Makassar

Aktifitas bulanan yang telah berlang-sung di Komisariat Makassar secara rutin. Walaupun dengan sarana pertemuan yang sangat sederhana namun tidak mengurangi semangat para anggota yang akhir-akhir ini makin bertambah jumlahnya.

Giat Silaturahmi Komisariat Pakarti Solo

Salah satu kegiatan Silaturahmi anggota Pakarti Komisariat Bogor diselenggarakan di rumah kediaman Ibu. Husni Muhtadi (yang kini sudah Almarhum), kunjungan anggota Pakarti Komisariat solo saat itu dalam rangka menjenguk beliau yang sedang dalam kondisi sakit, semoga arwah Beliau diterima di sisi Tuhan YME, Belasungkawa yang dalam dari seluruh keluarga Pakarti **(ind)**

Giat Silaturahmi Komisariat Surabaya

Hari Sabtu,tanggal 18 April 2015, telah dilaksanakan kegiatan Silaturahmi & temu kangen antar anggota Pakarti di Surabaya. Selain dihadiri Pengurus Pusat Pakarti Bpk. Sidi Hersanto, Dr Yuzbar Mira, Bpk. Indaryanto serta jajaran Pengurus Komisariat Surabaya Ibu Farida, Bpk. Nursyah Alam, Bpk. Bambang Rianto, juga hadir Ibu Dr. Erawati, Manajer Operasional Prokespen Yankesga. Nuasa melepas rasa rindu saat ketemu teman lama sangat kental dalam acara Silaturahmi tersebut yang bertempat di Ruang Majapahit, Garuda Office Branch Surabaya Jl. Basuki Rahmat, Surabaya. **(ind)**

Giat Silaturahmi Pakarti Komisariat Tangerang

Kegiatan silaturahmi anggota Pakarti Komisariat Tangerang Kota dan sekitarnya diadakan di ruang pertemuan RS Awal Bross Tangerang yang dihadiri oleh Pengurus Pusat Pakarti, jajaran pengurus Komisariat Tangerang, dan juga perwakilan dari Yankesga. **(ind)**

Giat Silaturahmi Komisariat Tangerang Selatan

Silaturahmi Komisariat Pakarti Tangerang Selatan, yang bertepatan dengan Hari Kesehatan se-Dunia, yang dilaksanakan di Ruang Pertemuan RS Medika BSD, Tangerang. **(Ind)**

Giat Silaturahmi Komisariat Yogyakarta

Acara Silaturahmi Keluarga Besar Pakarti Komisariat Yogyakarta antara Pengurus Komisariat dan anggota Pakarti, yang dihadiri juga oleh Pembina Pakarti Komisariat Wilayah Yogyakarta Bpk. Moh Ansori, General Manager Garuda Indonesia BO JOG (JOGDMGA). **(Ind)**

Tour bersama Keluarga Besar Pakarti Komisariat Yogyakarta kedaerah Cilacap dan Purwokerto

Kegiatan HUT KJS Pakarti Ke 9

Bertempat di Gedung Serbaguna ex Komplek Perumahan Garuda Cempaka Putih, Jakarta Pusat, pada tanggal 3 Juni 2015 telah dilaksanakan perayaan syukuran Hari Jadi ke 9 Klub Senam Jantung Sehat Pakarti Tetap Segar. Selain dihadiri seluruh anggota, kegiatan ini juga dihadiri oleh Pengurus KJS Jakarta Pusat dan Pengurus Pusat Pakarti termasuk jajaran pengurus Komisariat Jakarta Pusat dengan ketua Bpk. Unggul Sanubari. **(ind)**

Rapat Pleno Pengurus Pakarti & Komisariat

Kegiatan dalam rangka Rapat Pleno Pengurus Pakarti & Komisariat ini diadakan di Ruang Pertemuan Garuda Sentra Medika lt. 4, Kemayoran, Jakarta Pusat. **(Ind)**

Sarasehan Persatuan Pensiunan Telkom

Sebagai salah satu agenda kegiatan Pengurus Pusat Pakarti adalah menjalin hubungan baik dengan semua persatuan purnabakti BUMN maupun non BUMN. Antara lain menghadiri undangan Sarasehan Persatuan Pensiunan Telkom yang diselenggarakan di Gedung Pusat Telkom Bandung, dimana Ketua Umum Pakarti, Bpk. Sidi Hersanto juga sebagai salah satu pembicara dalam kegiatan tersebut. **(ind)**

Senam Bersama Klub Jantung Sehat

Bertempat di Aerowisata Park Tebet, 18 Oktober 2015 telah dilaksanakan acara Senam Jantung sehat Pakarti garuda Indonesia yang rutin diadakan 2 bulan sekali, acara tersebut diikuti oleh KJS Komisariat Klender, KJS Komisariat Cempaka Putih, KJS Ps. Minggu, serta anggota Pakarti Komisariat Jabodetabek. Acara tersebut dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan yang dibawakan oleh Dr. Ikhsan Mokoagow, Sp. PD. **(ind)**

Senam Maret & Senam Tebet

Kegiatan Senam Bersama Jantung Sehat Pakarti Garuda, yang dilaksanakan secara rutin dua bulan sekali, bertempat di lapangan Aerowisata Park, Jl. Prof Dr Supomo no 45 Tebet, Jakarta Selatan.

2014-2015 Warna-warni Pakarti

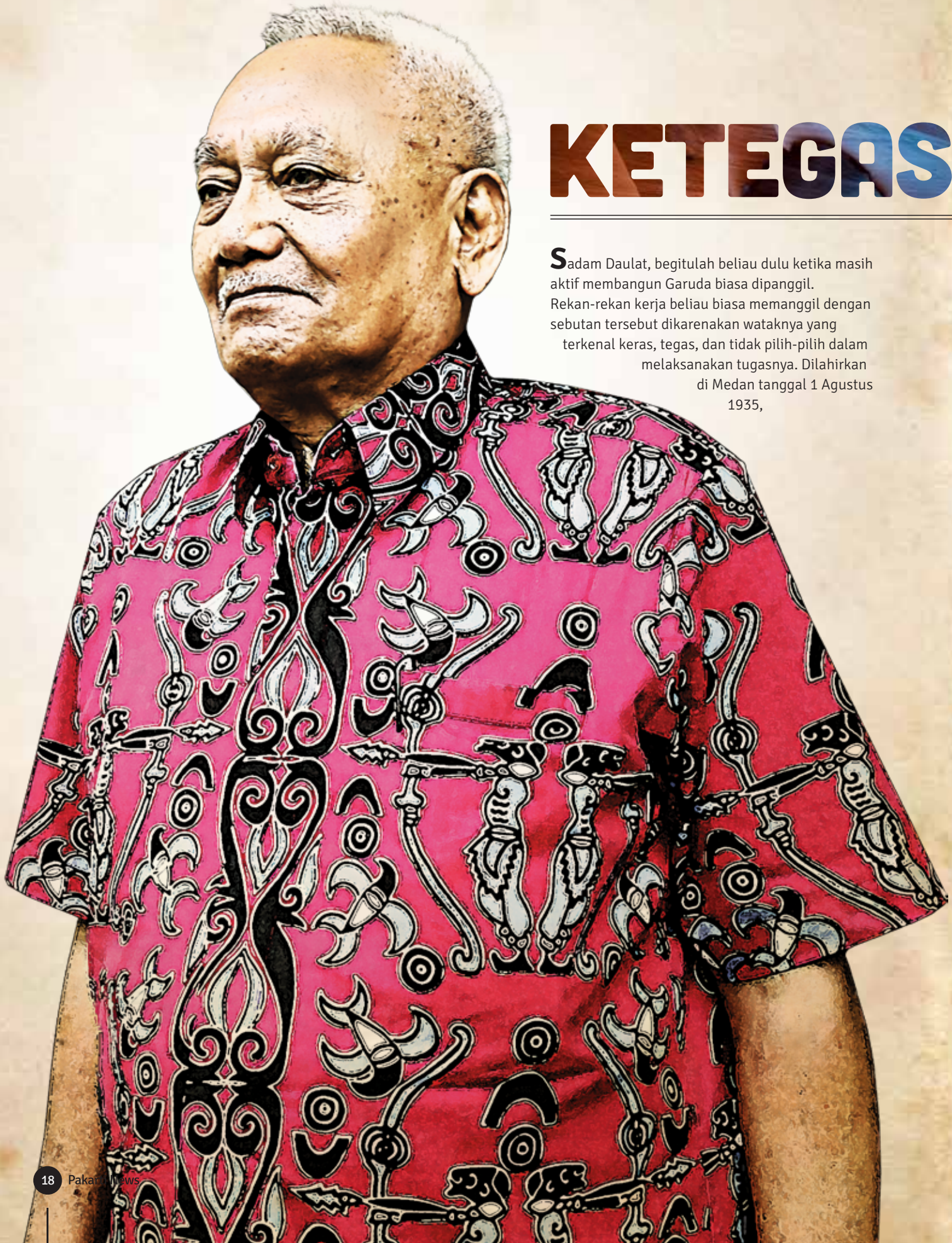
Semoga di masa mendatang kegiatan seperti ini dapat lebih sering dan hangat terlaksana guna mewujudkan Purnabakti yang aktif dan produktif sesuai dengan Visi Misi Pakarti Garuda Indonesia.

Yang Baru Di Yankesga

YANKESGA, sebagai suatu yayasan yang didirikan oleh Garuda Indoensia untuk melayani jasa kesehatan bagi pensiunan, dari waktu ke waktu telah mewujudkan perbaikan yang berkelanjutan. Selain layanan berobat jalan, Yankesga juga sudah bekerja sama dengan sejumlah rumah sakit untuk jasa layanan rawat inap, dengan memberikan tarif khusus, berbeda dengan tarif biasa yang ditawarkan oleh rumah sakit tersebut. Upaya untuk memperluas jaringan kerjasama terus diupayakan oleh manajemen Yankesga, sehingga diharapkan akan dapat memiliki daya tawar dalam bernegosiasi dengan rumah sakit rujukan.

Layanan Baru

Untuk memberikan layanan yang lebih baik, Yankesga mulai bulan Mei 2015 telah menyediakan layanan baru berupa fisioterapi, yang berada di lantai 3 dari gedung Yankesga. Dengan seorang tenaga fisioterapis yang berpengalaman serta 3 buah tempat tidur, dalam satu hari rata-rata dapat diberikan layanan fisioterapi sebanyak 12 pasien. Pasien yang selama ini dilayani adalah dengan diagnosis Stroke, LBP, Backache,Bronchiolitis, OA Genu, Frozen Shoulder dan HNP . Sejak mulai layanan ini sampai dengan tanggal 30 September 2015, pusat fisioterapi Yankesga telah menerima 1.012 kunjungan dari 213 peserta.



KETEGAS

Sadam Daulat, begitulah beliau dulu ketika masih aktif membangun Garuda biasa dipanggil. Rekan-rekan kerja beliau biasa memanggil dengan sebutan tersebut dikarenakan wataknya yang terkenal keras, tegas, dan tidak pilih-pilih dalam melaksanakan tugasnya. Dilahirkan di Medan tanggal 1 Agustus 1935,

Captain Daulat AR Ritonga 510051

AN SEBUAH DEDIKASI

Pak Daulat merupakan siswa Akademi Penerbangan Indonesia (API) angkatan ke 3 yang lulus tahun 1957, yang oleh instrukturnya, Bob Budiarto direkomendasikan untuk berkarya di Garuda. Karirnya sebagai penerbang cukup cemerlang, sejumlah jemsi pesawat yang dimiliki Garuda pernah di pilotinya, mulai dari Dakota, Convair 240, 340, 440 sampai ke Convair 990.Selanjkutnya jenis pesawat McDonnel Douglas, mulai dari DC 8 dan DC 9, Lockheed Electra dan terakhir adalah Boeing 747.Selain berfungsi sebagai penerbang, Pak Daulat juga ditugaskan di jajaran manajemen antara lain sebagai Kepala Dinas Operstions Support atau dulu dikenal dengan istilah Logistik. Terakhir Pak Daulat menjabat sebagai VP Operation Control.

Pengalaman tak terlupakan

Selama 41 tahun bekerja di Garuda Indonesia sebagai seorang penerbang termasuk di dalamnya memegang beberapa jabatan selama beberapa tahun, tentunya banyak hal yang 'extra ordinary' yang menjadi kenangannya. Dari sejumlah kenangan in, antara lain adalah saat masih menjadi co-pilot di pesawat Dakota, penerbangan malam perdana dari Bali ke Kemayoran, Jakarta. Saat mau mendarat, cuaca demikian jeleknya sehingga terpaksa harus holding dan fuel tinggal 15 menit lagi. Setelah berdoa, Pak Daulat minta izin kepada kaptennya untuk mendaratkan pesawat. Dengan mengandalkan pandangan visual, berputar diatas wilayah kota akhirnya berhasil mendarat dengan selamat di Kemayoran. Saat lain adalah ketika bertugas sebagai kapten pada penerbangan ke Australia dengan pesawat Boeing 747, begitu mengangkasa, satu mesin terbakar sehingga terpaksa harus kembali ke terminal (return to base/rtb). Cuaca tidak bershabat, hujan dan badai serta harus membuang fuel (dumping) agar bisa mendarat. Dengan keterampilan yang dimilikinya, pesawat yang super besar itu bisa mendarat kembali di bandara Ngurah Rai.

Pengalaman lain yang tidak terlupakan olehnya adalah kala pertama Garuda mengenalkan layanan jasa imrigasi di pesawat untuk rute ke Tokyo. Dalam perjalanan, penumpang dihibur dengan grup pemusik dengan lagu-lagu gembira dari Batak. Kebetulan Gubernur Ali Sadikin on board, dan beliau yang suka nyanyi, ikut-ikutan dengan grup tersebut menghibur penumpang. Kala itu, di pesawat jenis DC-8, belum dikenal adanya "movie on board".

Dari Penerbang ke Petani

Mendekati masa berakhirnya sebagai penerbang, tahun 1995 Pak Daulat membeli sebidang tanah di Karang andan, 30 km dari Solo ke arah Tawangmangu. Suasana tenang dan iklim yang kondusif didaerah ini, Pak Daulat mulai menyiapkan berbagai tanaman antara lain duku, rambutan, durian, klengkeng, salak pondoh dan masih ada lainnya. Hasil dari bertanam ini sudah dapat dimanfaatkan untuk menutup biaya perawatan rumah serta penjaga kebon yang terdiri dari 2 keluarga.

Hobi yang digeluti beliau ini terbilang cukup serius dan menghasilkan, meskipun pada awalnya hobi ini hanya untuk konsumsi pribadi dan kesenangan. Beberapa tahun sebelum masa pensiun tiba Pak Daulat telah mempersiapkan diri, membekali diri dengan ilmu - ilmu yang didapat ketika penugasan ke berbagai negara. Misalnya ketika tugas ke Italy beliau menyempatkan diri berkunjung ke perkebunan untuk menambah wawasan, begitu pula ketika penugasan ke Bangkok beliau menyempatkan diri berkunjung ke perkebunan dan pasar - pasar untuk mencari bibit tanaman yang berkualitas. Berbekal pengalaman dan ilmu - ilmu yang beliau dapat, Karang Pandan, Solo merupakan lokasi perkebunan yang beliau pilih setelah melewati berbagai riset, dan dilokasi itu pula ia membangun rumahnya.

Penutup

Di usianya yang ke 80 ini, Pak Daulat yang memang terlihat sangat segar dan bersemangat ini tidak pernah kendor dalam kegiatannya, Jarak Jakarta ke Solo ditempuhnya dengan berkendaraan bahkan mengemudi sendiri, kebiasaan yang sudah dijalaninya selama bertahun-tahun. Selamat menjalani aktifitasnya Pak Daulat, semoga bisa menjadi tauladan bagi yang lebih muda……..

Daftar Komisariat

Komisariat Solo

Ketua
Bpk. Slamet Muchtadi
No.peg :515193
Plered Utama Barat IX No.11
RT:03 RW:12
Telp: 08129240627

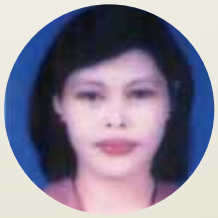
Sekretaris
Ibu. Suryati
No.peg : 519726
Jl. Gondosuli RT 3/2 No.8c
Mangkuyudan, Laweyan
Purwosari - Solo
Telp: 0271-715315/08122652474

Bendahara
Ibu. Aisyah Budi Arti
No.peg : 519898
Perumdin RS. Dr. Muwardi No.8 RT 006/009 Mojosongo Jebres - Surakarta
Telp : 08156747175

Komisariat Yogyakarta

Ketua
Bpk.h.kiryono BA
No.peg: 518034
Kledokan Blok A3 Rt 03/01 Catur Tunggal, Depok, Yogyakarta
Telp: 0274 - 486699/081328014769

Sekretaris
Bpk.H. Suhartono
No.peg: 526243
Jl.prawirodirjan Gm2 No.875
Yogyakarta
Telp: 0274 - 379781



Bendahara
Ibu. Hj. Titik Rahmawati
No.peg: 513740
(D/a Bp.h.suhartono)
Jl.prawirodirjan Gm2 No.875
Yogyakarta
Telp : 085228068725

Pakarti Indonesia

Komisariat Makassar

Ketua
Bpk. Burhanuddin Yusuf
No.peg : 517921
Jl.malom Batang Komp.malom Batang Town House No.B.10 Gunung Sari, Rampo Ceni - Makassar
Telp : 085242813345

Sekretaris
Bpk. Rudy Fahruddin
No.peg : 521998
Amalia Residen Blok A 1/4, Jene Tallasa - Pallanga Gowa, Makassar
Telp : 085342243636

Bendahara
Bpk. Harry Latief Djabar
No.peg : 519880
Perumahan Hartaco Insah Blok Ik No.8 RT 001/007,balang Baru Tamalete - Makassar
Telp : 08129305281

Komisariat Surabaya

Ketua
Ibu Farida F. Basrie
No.peg: 513498
Tenggilis Mejoyo Utara III BB/6 Surabaya 60292
Telp: 031-8417735/08563301944

Sekretaris
Bpk. Nursjah Alam
No.peg: 513762
Kutisari Indah Utara 4/62 Surabaya
Telp: 031-8435866/0818579843

Bendahara
Bpk. Bambang Rianto
No.peg: 515555
Jl.rungkut Asri Timur XIV/78 Rungkut Kidul, Surabaya 60293
Telp: 031-8703423

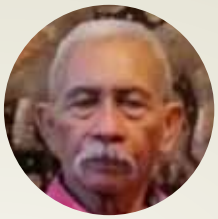
Komisariat Jakarta Selatan

Ketua
Bpk. Capt. Haryadi Wiroatmodjo
No.peg: 511670
Komp. Garuda Ps. Minggu No.15
Kalibata, Jakarta 12740
Telp: 021-7987745/0816705304

Sekretaris
Bpk. Capt. Soeharto Soepono
No.peg: 511147
Jl. Tebah I/12 RT 010/03
Jakarta Selatan 12120
Telp: 0217393180/27510907/
08567313130

Bendahara
Bpk. Capt A. Soetanto
No.peg: 511143
Jl. Swakarya Bawah No.35 RT 06/09
Pondok Labu - Jakarta Selatan 12450
Telp: 081387295877

Komisariat Jakarta Timur



Ketua
Bpk. Eddie Hoedijono
No.peg: 512601
Jl. Ros Merah II Blok L-39 Cipinang
Indah, Jakarta Timur 13420
Telp: 021-8904121/08161870920

Sekretaris
Bpk. Sukardi
No.peg: 512689
Jl. Melati Raya No.6, Bumi Malaka Asri
RT 02/007, Jakarta 13460
Telp: 021- 8623342/0811814512

Bendahara
Ibu. Susilah Karmini
No.peg: 512791
Jl. Raya Malaka No.94 RT 003/08,
Malaka Sari, Duren Sawit
Jakarta Timur 13440
Telp: 021-8621185/081510125914

Komisariat Jakarta Pusat

Ketua
Bpk. Unggul Sanubari Judono
No.peg: 514973
Cempaka Putih Tengah 26a/19
Jakarta 10510
Telp: 021 - 4254366 / 08161473507

Sekretaris
Ibu. Rahayu Surip Sutoyo
No.peg: 059929
Jl.cempaka Putih Tengah XI No.15 B
Cempaka Putih - jakarta Pusat 10510
Telp: 021-4203865/081213768650

Bendahara
Bpk. Drs. B. Jomanmas
No.peg: 514059
Komplek Garuda Bendungan Jago
No.60 RT 007/001
Serdang - Jakarta Pusat 10650
Tel: 021-4202754 / 08158283909

Komisariat Jakarta Utara

Ketua
Bpk. Purnama S,Bsc
No.peg: 511826
Jl. Muara Karang Blok R 3U No.9 Pluit
Jakarta Utara 14450
Telp: 021 - 6630164 / 08551042074

Sekretaris
Bpk. Supardi Zamzuri
No.peg: 516378
Jl. Kaparinyo P/29 Kelapa Gading
Timur, Jakarta Utara
Telp: 021-4505739/0811196910

Bendahara
Bpk. Irwan Wahab
No.peg: 513054
Komplek Garuda Blok R3S/12
Muara Karang - Jakarta Utara
Telp: 021-6616854/081574508880

Komisariat Jakarta Barat

Ketua
Bpk. Subardi Toegoer
No.peg: 517165
Jl.penyelesaian Tomang I/18 Kav DKI
Blok 118/5, Jakarta Barat 11620
Telp: 021-5855466/08158202759

Sekretaris
Bpk. Bambang Surachman
No.peg: 517164
Taman Meruya Ilir Blok i6/13
Kebun Jeruk - Jakarta Barat
Telp: 021-5851294/087888519514

Bendahara
Bpk. Abdul Latief
No.peg: 515300
Taman Meruya Ilir Blok i7 No.16
RT 010/007, Jakarta Barat 11620
Telp: 021-5851279/08158202032

Komisariat Depok

Ketua/Bendahara
Bpk. Ropitelcafur
No.peg: 515824
Jl. Mengkudu No.10 RT 01/06
Depok Utara
Telp: 021-7752467/081311492696

Sekretaris
Bpk. Wijono
No.peg: 512737
Jl. Gambang II/254 Mekar Jaya
Depok 16411
Telp: 021-7718411/0818857502

Komisariat Medan

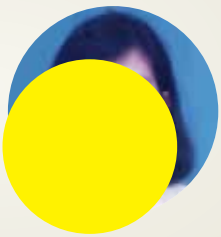
Ketua
Bpk. Burhanuddin Lubis
No.peg :520051
Jl. Sei Belutu IX/i No.2a
Medan Baru - Medan
Telp: 061 - 4156762/0819827584

Sekretaris
Ibu. Leli Maharani
No.peg : 519821
Jl. Pertama No.6, Pasar Merah Barat,
Medan Kota - Medan
Telp: 08126042827

Bendahara
Bpk . Wembi
No.peg : 516691
Jl. Seroja Raya Perumahan Taman
Pesona Indah Blok A/13
Medan Tuntungan - Sumatra Utara
Telp: 081262017744

Komisariat Bekasi

Ketua
Bpk. Prijono Soemohardjo
No.peg: 520437
Perum Pondok Cipta Blok B.225
Bintara, Bekasi Barat
Telp: 021-8856086/08121015710

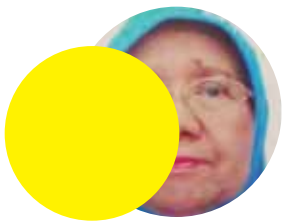


Sekretaris
Ibu. Esmee Runtukahu/silvanus R
No.peg : 514374
Jl. Merah Delima D378 Jakasampurna
Bekasi 17145
Telp: 021-98272715/08159244489

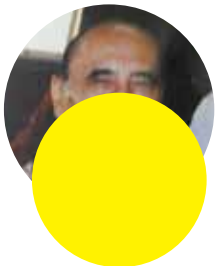
Bendahara
Bpk. H. Syahmudin Rambe
No.peg: 516362
Perumahan Harapan Jaya Blok F
No.83 RT. 007/019
Pondok Ungu - Bekasi Utara
Telp: 021-8858752/08561234834

Komisariat Tangerang

Ketua
Bpk. Bambang Poerwadhie
No.peg: 517365
Komp. Garuda Cipondoh Permai
Jl. Kecapi, Blok A No.15 - Tangerang
Telp: 021-5540435/0818143531



Sekretaris
Bpk. Drs. Janto Narmono
No.peg: 515355
Perumahan Primier Nature Residence
Blok B No.31, Cimone, Tangerang
Telp: 08161439416



Bendahara
Bpk. Hinu Sambowo
No.peg: 515801
Jl. Sawi Raya Blok 20/78 Perumnas I -
Tangerang
Telp: 021-5511329/99462496

Komisariat Denpasar

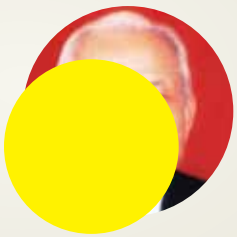
Ketua
Bpk. I Wayan Korem
No.peg: 517137
BR Lebih - Gianyar Bali
Telp: 0361-942884/081338496368

Sekretaris
Bpk. I Wayan Madyasa
No.peg: 514752
Jl. Nangka Gg Kenari No.25
Denpasar
Telp: 0361-262168

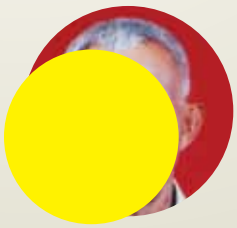
Bendahara
Bpk. Slamet
No.peg : 516060
Jl. Gunung Lumut II No.14
Denpasar Barat
Telp: 0361-730780/08123965594

Komisariat Bandung

Ketua
Bpk. Buchori Natadimadja
No.peg: 511149
Jl. Sindangsari Barat No.38-
Cimahi 40534
Telp : 0812850501



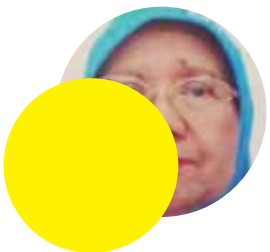
Bendahara
Bpk. Djuarsa
No.peg: 59803
Jl. Cijagra No.26 RT 005/002
Cijagra Lengkong, Bandung 40265
Telp: (022)-7302901/08122324062



Sekretaris
Bpk. D. Affandi
No.peg: 511654
Jl. Cicukang Indah III No.27
Marga Asih - Bandung 40213
Telp: (022)-70686684/
0857170189098/081286405902

Komisariat Tangerang Selatan

Ketua
Bpk. Roesdy Casym
No.peg: 514382
Jl. Benda Barat IX No.7a Rt 003/007
Pondok Benda, Pamulang 15416
Telp: 021-91381793/081386174441



Sekretaris
Ibu. Evie Zulia Nasir
No.peg: 519564
Pamulang Permai B 18/11
Pamulang - Tangerang
Telp: 021-99826789/081387720419

Bendahara
Ibu. Ertin Herdiatin
No.peg: 516988
Blok M7 No.5 Bougenvile Loka Graha
Raya, Bintaro Jaya, Tangerang
Telp: 021-70786441/0816893393

Komisariat Bogor

Ketua
Bpk. Malta Oehinsjah
No.peg: 510932
Putri Indah Estate, jl. Anggrek D8
Gn.putri - Bogor 16961
Telp: 92700434/081317133656

Sekretaris
Bpk. Syahrial Wahab
No.peg: 517577
Jl. Cilendek Indah Blok C/17
Semplak - Bogor
Telp: 0251 - 315810/0818707545

Bendahara
Bpk. A.E Yusuf
No.peg: 510891
Perum Bogor Raya Permai Blok
FA 8/1 RT. 04/11
Curug - Bogor Permai 16113
Telp: 0251-7540321/081285015622

Pakarti
Garuda Indonesia

Alamat Komisariat Pusat

Jl. Johar No. 4 Menteng, Jakarta Pusat 10340

T : 021 392 0475
F : 021 392 0475
E : pakartigaruda@yahoo.com

www. pakartigarudaindonesia.or.id

Alzheimer

Sari Rahadjeng, dr., M. Kes
Klinik-Ku (Provider Yankesga-Admedika)
Jl. Dr. Ratna kav. 99 no. A3. Jatiasih,
Bekasi. Telp 021-84901303

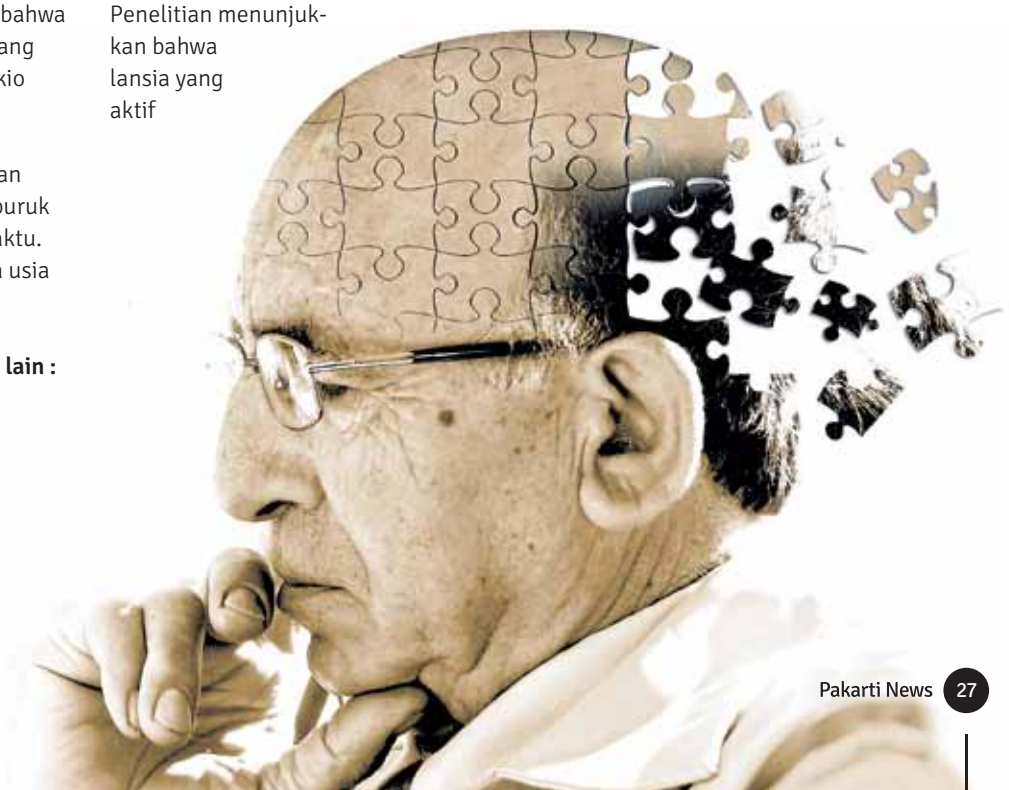
Alzheimer merupakan salah satu tipe dari dementia yang paling sering diderita lansia. Data statistik di Amerika menunjukkan bahwa 4,5 juta jiwa menderita penyakit Alzheimer. Dementia itu sendiri adalah salah satu gejala yang ditakuti oleh para lansia dimana kondisi otak mengalami gangguan berpikir dan memori atau daya ingat. Ada beberapa dementia yang memang akan memburuk seiring dengan waktu, akan tetapi ada obat-obatan yang bisa membantu mengurangi gejala-gejala dementia.

Penyebab terjadinya penyakit Alzheimer sampai saat ini belum diketahui secara pasti. Akan tetapi dugaan kuat penyebab penyakit ini adalah kombinasi antara genetik atau riwayat keluarga dengan berbagai macam faktor. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kadar insulin yang tinggi pada orang obesitas dapat meningkatkan riskio terjadinya Alzheimer.
Gejala pada penyakit Alzheimer biasanya diawali dengan gangguan memori ringan yang bertambah buruk seiring dengan bertambahnya waktu. Kondisi ini biasanya dimulai pada usia 60 tahun.

Gejala - gejala Alzheimer antara lain :

- Lupa akan janji.
- Binggung akan waktu dan tempat.
- Kesulitan bicara dan menulis.
- Kehilangan barang dan tidak bisa mengingat kembali dimana.
- Menanyakan sesuatu berkali-kali.
- Mengulang-ulang jika berbicara sesuatu.
- Membutuhkan waktu lebih untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.
- Penyendiri.
- Perubahan kepribadian seperti binggung, depresi, takut atau cemas.

Pencegahan penting dilakukan terutama pada lansia. Pencegahan dementia secara keseluruhan bisa dilakukan dengan olahraga otak, antara lain membaca, bermain musik, menari, dll. Kegiatan sederhana seperti bersosialiasi, menonton televisi dan mendengarkan radio juga dapat membantu mencegah gejala Alzheimer. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif secara mental akan memiliki risiko lebih kecil untuk terjadi Alzheimer. Diet kaya sayur dan buah, ikan, minyak omega 3, mengurangi daging merah juga diharapkan memberikan perlindungan terhadap Alzheimer.



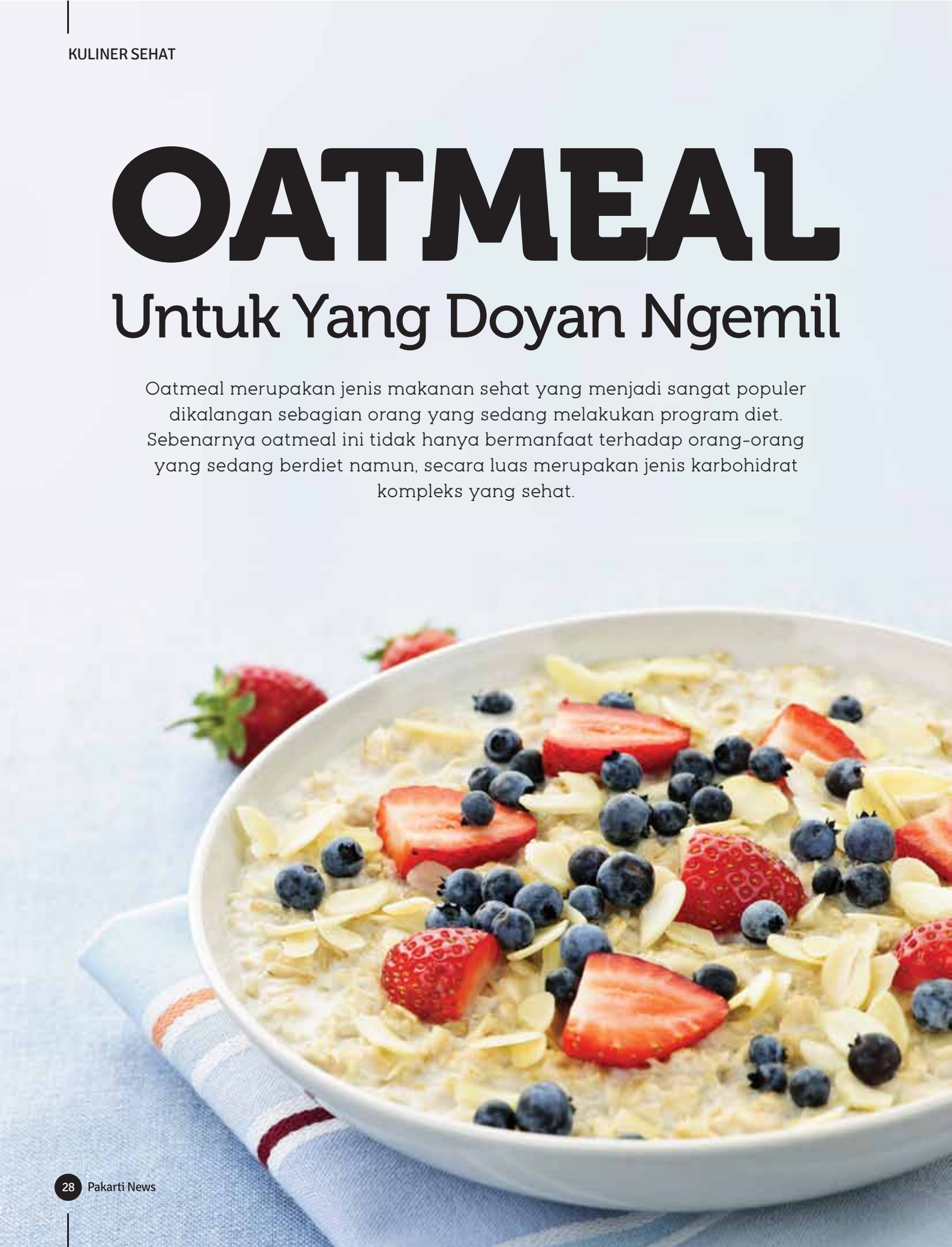
Daftar Pustaka

1. Anonim. Alzheimer's Disease. Diunduh melalui http://www.webmd.com/alzheimers/guide/alzheimers-disease-overview-facts
2. Rafii M. S. Update on Alzheimer's disease therapeutics. Rev Recent Clin Trials. 2013 Jun;8(2):110-8.

OATMEAL

Untuk Yang Doyan Ngemil

Oatmeal merupakan jenis makanan sehat yang menjadi sangat populer dikalangan sebagian orang yang sedang melakukan program diet. Sebenarnya oatmeal ini tidak hanya bermanfaat terhadap orang-orang yang sedang berdiet namun, secara luas merupakan jenis karbohidrat kompleks yang sehat.



Oatmeal kerap kali dijadikan salah satu menu untuk sarapan pagi karena saat ini oatmeal dalam bentuk instan sudah banyak ditemui sehingga menu oatmeal ini lebih praktis dibuat. Di Indonesia sendiri hanya segelintir orang yang memanfaatkan oatmeal ini sebagai menu sarapan. Sebagian orang Indonesia hanya mengkonsumsi nasi sebagai sumber karbohidrat makanan, padahal oatmeal yang dikonsumsi saat sarapan memberikan efek yang lebih baik, seperti berikut ini :

Mencegah Penyakit Kardiovaskular

Oatmeal merupakan biji-bijian gandum utuh yang dapat menurunkan risiko berbagai penyakit, termasuk tekanan darah tinggi dan diabetes tipe 2. Oatmeal juga mengandung lignan, yaitu senyawa kimia yang telah ditemukan dapat mencegah penyakit jantung. The Dietary Guidelines for Americans 2010 merekomendasikan makan biji-bijian untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, biji-bijian seperti gandum merupakan sumber zat besi, magnesium dan vitamin.

Menurunkan kolesterol

Mengkonsumsi oatmeal dapat menurunkan kolesterol, terutama kadar LDL atau kolesterol "buruk" dalam darah. Seseorang yang telah didiagnosa mengalami kolesterol tinggi, mulailah mempertimbangkan untuk menambahkan oatmeal pada menu harian misalnya, sebagai pilihan menu sarapan. Tidak heran ia memiliki kemampuan super untuk mencegah berbagai penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular.

Diet

Oatmeal merupakan sumber serat yang rendah kalori yang sangat populer untuk orang yang sedang menjalankan program diet. Ketika mengkonsumsi oatmeal untuk sarapan, perut akan merasa kenyang untuk waktu yang lama. Sarapan dengan jenis makanan yang tinggi gula dan lemak akan membuat perasaan kenyang dengan jangka waktu yang lebih singkat, lalu akan lapar lagi. Sarapan pagi, yang terdiri dari oatmela dicampur dengan potongan buah pisang misalnya, dapat mengenyangkan tanpa khawatir akan lapar sampai waktu makan siang. SUPER efektif untuk anda yang sedang menjalankan program diet

Sangat baik untuk diabetes

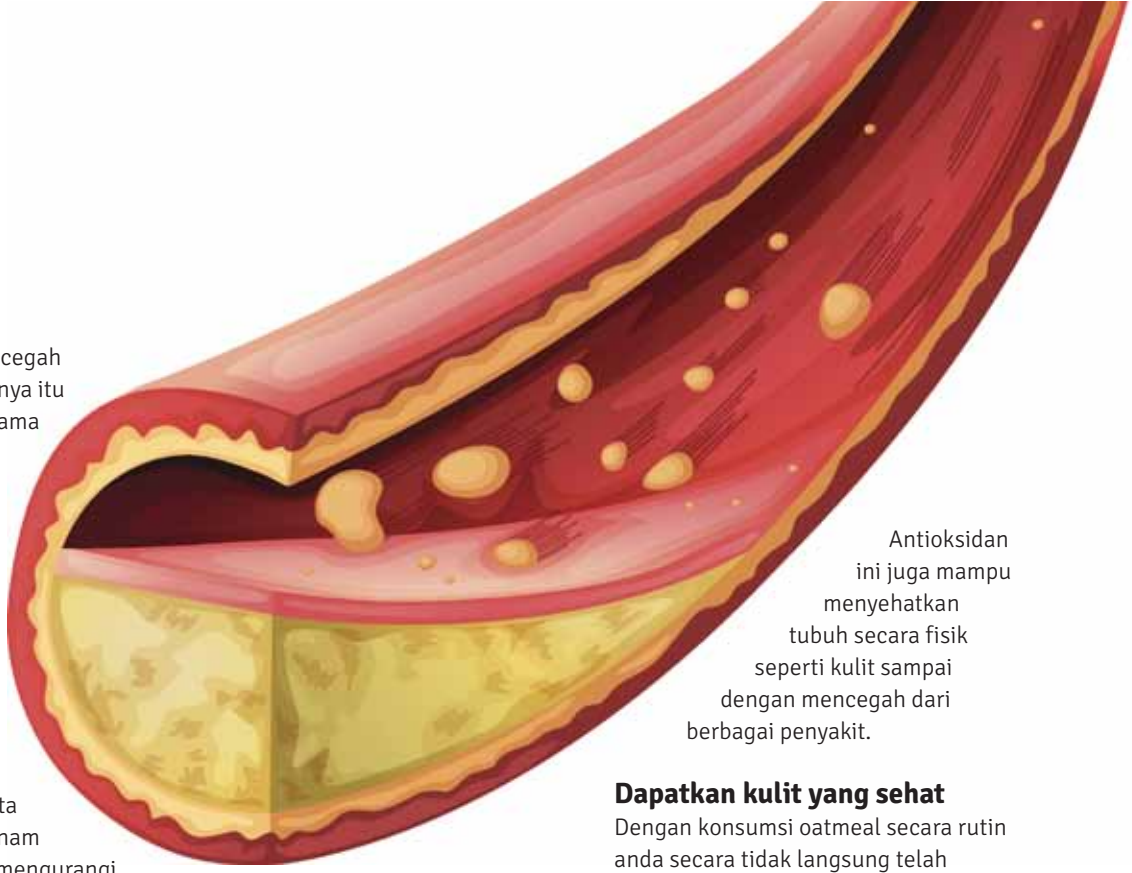
Oatmeal merupakan jenis makanan olahan gandum yang sangat baik untuk penderita diabetes, malahan makanan ini sangat disarankan untuk penderita diabetes. Terlebih ia juga memiliki kandungan serat yang sangat tinggi sehingga dapat membantu memberikan tubuh metabolisme dan keseimbangan gula darah.

Penuh Dengan Antioksidan

Oatmeal sangat tinggi kandungan antioksidan yang sangat penting untuk menjaga tubuh dari tebaran radikal bebas hingga memberikan dampak yang baik pada kecantikan, kesehatan, dan menjadi salah satu pencegah penyakit mematikan seperti kanker.

Mencegah pengerasan Arteri

Ketika kita bicara kardiovaskular, yang terbaik teringat di kepala pastinya adalah jantung, dan saluran saraf. Kandungan avenanthramides



merupakan salah satu pencegah penyakit jantung, tidak hanya itu mereka memiliki fungsi utama yaitu mencegah arteri dari pengerasan. Zat ini adalah antioksidan yang dapat mencegah/mengurangi produksi molekul yang dapat menyebabkan monosit untuk mematuhi dinding arteri sehingga terjadi pengerasan.

Penelitian juga menunjukkan bahwa wanita menopause yang makan enam porsi biji-bijian seminggu mengurangi risiko terserang atherosclerosis, yang merupakan salah satu penyakit penumpukan plak di sepanjang dinding dari arteri, dan memperlambat perkembangan stenosis, yang menyebabkan lorong-lorong dari arteri menyempit hingga menyebabkan terjadinya serangan jantung dan stroke.

Mengurangi hipertensi

Lagi-lagi kandungan serat dalam oatmeal yang sangat tinggi berperan besar dalam memaksimalkannya untuk kesehatan tubuh manusia. Salah satunya adalah untuk mengurangi tekanan darah tinggi atau yang lebih dikenal dengan istilah medis hipertensi.

Mencegah Kanker

Fungsi dari serat dalam makanan kaya gizi ini tidak hanya berhenti pada sistem pencernaan. Apa yang akan anda dapatkan jika memiliki pencernaan yang sehat serta metabolisme yang lancar ? tentu jawabannya adalah mencegah penyakit kanker. Selain itu kandungan antioksidan dalam oatmeal sangat ampuh unutk mencegah kanker.

Menstabilkan tekanan gula darah

Serat memang tidak ada batasnya untuk memberikan tubuh nilai kesehatan, selain untuk pencernaan dan metabolisme tubuh, serat juga memiliki peran tuntuk menstabilkan tekanan gula darah dalam tubuh. Jadi jika anda mengkonsumsi banyak manisan, ada baiknya mencoba konsumsi makanan tinggi serat ini untuk membantu menstabilkan gula darah yang anda asup.

Meningkatkan Sistem Imun Tubuh

Terlepas berbagai kandungan yang sangat menyehatkan, oatmeal mengandung nutrisi berbagai antioksidan yang penting untuk menjaga sistem kekebalan tubuh.

Antioksidan ini juga mampu menyehatkan tubuh secara fisik seperti kulit sampai dengan mencegah dari berbagai penyakit.

Dapatkan kulit yang sehat

Dengan konsumsi oatmeal secara rutin anda secara tidak langsung telah melakukan treatment terhadap kulit anda. Kandungan antioksidan yang tinggi akan membantu berbagai lapisan kulit mengeluarkan radikal bebas akibat paparan sinar matahari ataupun polusi.

Mencoba oatmeal sebagai menu sarapan anda dapat dibuat dengan menggabungkan buah atau kacang dengan oats akan menambah lebih banyak nutrisi. Rempah-rempah seperti kayu manis dan pala bisa memberikan rasa yang lebih lezat untuk oatmeal. Batasipemakaian gula dan biarkan rasa alami dari buah-buahan dan juga rempah-rempah yang mengambil alih. Cobalah berbagai resep berbeda untuk menghidangkan oatmeal disetiap menu makanan anda. Selamat mencoba..
(Aruna)

ANDA BERTANYA Dr. ANGGA MENJAWAB

Dr. Angga Pramudita Pudianto, M. Kes., Sp.PD
Klinik-Ku
Ruko Permata Bening.
Jl Dr. Ratna kav 99 no. A3.
Jatiasih, Bekasi
021-84901303

TANYA

Dok, saya terkena penyakit asam urat. Apakah ada pantangan makanan tertentu? Terima kasih. **A,Bekasi**

JAWAB

Salam sehat untuk A di Bekasi. Peningkatan kadar asam urat serum mencapai 5,7 – 7 mg/dl atau lebih biasa disebut hiperurisemia, umumnya bersifat asimtomatik. Asam urat itu sendiri merupakan produk akhir metabolism purin. Pergantian purin dalam tubuh berlangsung terus menerus dan menghasilkan banyak asam urat walaupun tidak adanya input makanan yang mengandung asam urat. Asam urat sebagian besar disintesis dalam hati. Peningkatan asam urat dalam serum dan urine tergantung dari fungsi ginjal, metabolisme purin dan intake makanan yang mengandung purin. Meskipun bukan satu-satunya yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar asam urat, makanan mempunyai andil dalam produksi dan atau pengeluaran asam urat. Makanan merupakan faktor yang mudah dikendalikan dibandingkan dengan faktor lainnya seperti gangguan metabolisme purin bawaan atau penghancuran sel-sel tubuh berlebihan oleh berbagai proses degeneratif. Oleh karena itu makanan memainkan peran penting untuk mengendalikan kadar asam urat bagi mereka yang mempunyai kadar asam urat meningkat.

Berikut adalah anjuran/diet untuk mengendalikan peningkatan kadar asam urat :

- Membatasi makanan yang mengandung purin. Kandungan purin tinggi sebaiknya dihindari, yaitu : Otak, hati, jantung, ginjal, jeroan, ekstrak daging/kaldu, bebek, remis, ikan sarden, makarel, kerang. Kandungan purin sedang sebaiknya dikurangi seperti daging, sayuran hijau (bayam, daun singkong, kangkung, daun dan biji melinjo), ayam, udang, kacang kering dan hasil olah (seperti tahu dan tempe).
- Mempertahankan asupan makanan sumber karbohidrat dalam jumlah cukup untuk mencegah pemecahan jaringan tubuh atau ketosis.
- Hindari asupan lemak berlebihan.
- Pertahankan berat badan ideal. Jika mempunyai berat badan yang berlebih, penurunan berat badan sebaiknya secara bertahap karena penurunan berat badan yang cepat dapat menimbulkan ketonemia, yang dapat menyebabkan serangan terhadap gout. Idealnya penurunan berat badan sekitar 0,5kg/minggu.
- Kurangi asupan alkohol. Kelebihan alkohol mungkin dapat menghambat pengeluaran asam urat dalam urin karena penimbunan asam laktat yang akan diikuti oleh penimbunan hiperurisemia.
- Buah dan sayuran dikonsumsi secukupnya.

TANYA

Dokter saya sering merasa gatal di seluruh tubuh. Saya sudah minum CTM tapi rasanya tidak berkurang. Apa yang harus saya lakukan? Terima kasih. **S, Semarang**

JAWAB

Teruntuk S di Semarang. Gatal merupakan salah satu gejala dari berbagai macam penyakit. Sebagian besar dari penyebab gatal adalah kelainan kulit (75-85 % kasus), sedang sisanya dsebabkan penyakit sistemik. Pada sebagian besar biasanya penderita gatal langsung meminum CTM sebagai obatnya. Pada kasus ibu, penggunaan CTM tidak mengurangi rasa gatal perlu diperiksa lebih lanjut oleh dokter. Evaluasi sistemik perlu dilakukan pada gatal yang berlangsung lama, lansia, dan kelainan fisik lainnya. Pemeriksaan yang perlu dilakukan antara lain pemeriksaan gangguan tiroid, limfoma, penyakit ginjal dan hati serta diabetes melitus.

Bersih Dengan Air Putih

Manfaat Air Putih Untuk kesehatan memang sangat banyak, air putih dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit berbahaya atau mencegah terjadinya penyakit yang tidak diinginkan. Perlu diketahui tubuh kita terdiri lebih dari 70% cairan yang mana kebutuhan akan cairan sangat tinggi. Manfaat air dalam tubuh kita tentu tidak dapat digantikan oleh apapun. Cairan ini bisa kita dapatkan dengan mengkonsumsi air putih yang cukup. Air Putih merupakan minuman yang paling sehat dan tidak berbahaya karena dibutuhkan setiap hari oleh tubuh kita untuk menjaga kesehatan. Kenalilah tubuh kita dan minumlah air putih sesuai dengan kebutuhan badan kita. Berikut beberapa manfaat yang dapat kita rasakan dari mengkonsumsi air putih yang cukup.

PENGHILANG DEHIDRASI

Ini mungkin manfaat paling utama dari air putih yaitu penghilang haus, bisa dibayangkan apa yang akan terjadi jika kita tidak minum air putih? tentu akan terjadi dehidrasi atau kekurangan cairan yang akan menyebabkan tubuh lemas. Minum banyak air putih akan menghilangkan dan mencegah terjadinya dehidrasi.

MENJAGA KESEIMBANGAN CAIRAN DALAM TUBUH

Sekitar 70 % dari tubuh manusia terdiri dari air. Minum cukup air akan mempertahankan keseimbangan cairan tubuh, yang membantu transportasi nutrisi dalam tubuh, mengatur suhu tubuh, mencerna makanan, dan masih banyak lagi.

MENGKONTROL KALORI DAN MENURUNKAN BERAT BADAN

Penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi air putih dengan penurunan berat badan. Apa penyebabnya? cobalah minum air sebelum makan, air akan membantu orang merasa kenyang, dan sebagai hasilnya mengkonsumsi kalori lebih sedikit yang berdampak pada penurunan berat badan.

MENINGKATKAN ENERGI

Apa yang terjadi jika anda tidak mengkonsumsi air yang cukup, terlebih saat olahraga ? efek pertama yang dirasakan tentu adalah lelah. Otot yang kekurangan air tidak akan dapat bekerja optimal yang menyebabkan terjadinya kelelahan.

MEMBANTU MENGELUARKAN RACUN

Bagaimana bisa kita berkeringat atau buang air kecil tanpa bantuan air? padahal kedua proses ini adalah salah satu mekanisme tubuh dalam membantu menghilangkan racun. Air putih dapat membantu mengeluarkan cairan keringat yang mengurangi resiko batu ginjal dan infeksi saluran kemih.

MEMBUAT KULIT HALUS DAN CERAH

Minum air putih yang cukup dapat membantu melembabkan kulit, membuatnya terus segar, lembut, bercahaya dan halus. Racun dalam tubuh dapat memiliki efek yang dapat menyebabkan kulit meradang, menyebabkan pori pori tersumbat dan akhirnya akan menyebabkan jerawat. Konsumsi air ini dapat meningkatkan proses pengeluaran racun melalui keringat secara lancar yang akhirnya dapat membuat kulit halus dan cerah.

MENJAGA FUNGSI GINJAL

Pernah mendengar penyakit batu ginjal, gagal ginjal? penyebab utamanya adalah kekurangan cairan atau yang sering kita dengar dengan istilah kurang minum. Perlu kita ketahui, ginjal memproses 200 liter darah setiap hari, menyaring keluar limbah dan mengangkut urin ke kandung kemih. Namun, ginjal butuh cairan yang cukup untuk membersihkan apa yang tidak dibutuhkan dalam tubuh, air putih adalah kunci/senjata utamanya.

MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS

Minum segelas air putih dapat membantu meningkatkan fokus dan mengembalikan tenaga (menrefresh tubuh) agar kembali dapat bekerja secara normal dan tinggi.

MENGEMBALIKAN MOOD / MOOD BOOSTER

Sedang stress atau tidak mood terhadap pekerjaan, masalah rumah tangga, atau dengan teman? cobalah minum segelas air putih yang dapat membantu anda mengembalikan mood dan kembali segar.

MENINGKATKAN FUNGSI OTAK

Minum air putih minimal 2 litter satu hari dapat meningkatkan fungsi otak, air akan membantu meningkatkan konsentrasi dan kelancaran sistem saraf di otak.

MENCEGAH DAN MEMBANTU MENURUNKAN DEMAM

Anda pernah demam? Ketika anda demam, tubuh anda akan melakukan upaya untuk menurunkan demam dan mengakibatkan kehilangan banyak cairan. Yang perlu anda lakukan adalah meminum air putih yang banyak secara rutin. Perjam usahakan minum air putih beberapa gelas, hal ini akan membuat anda sering buang air kecil dan dalam 1-2 hari demam akan turun. Cairan yang anda minum membantu kerja tubuh untuk menurunkan demam.

MELAWAN BEBERAPA PENYAKIT

Beberapa penyakit tidak membutuhkan obat sama sekali, bahkan minum air putih yang banyak adalah obatnya. Demam, sariawan, panas dalam, sakit tenggorokan, sembelit, adalah beberapa penyakit yang dapat kita bantu pencegahan dan penyembuhan-nya dengan meminum air putih yang banyak secara teratur.

MENINGKATKAN SISTEM PEREDARAN DARAH

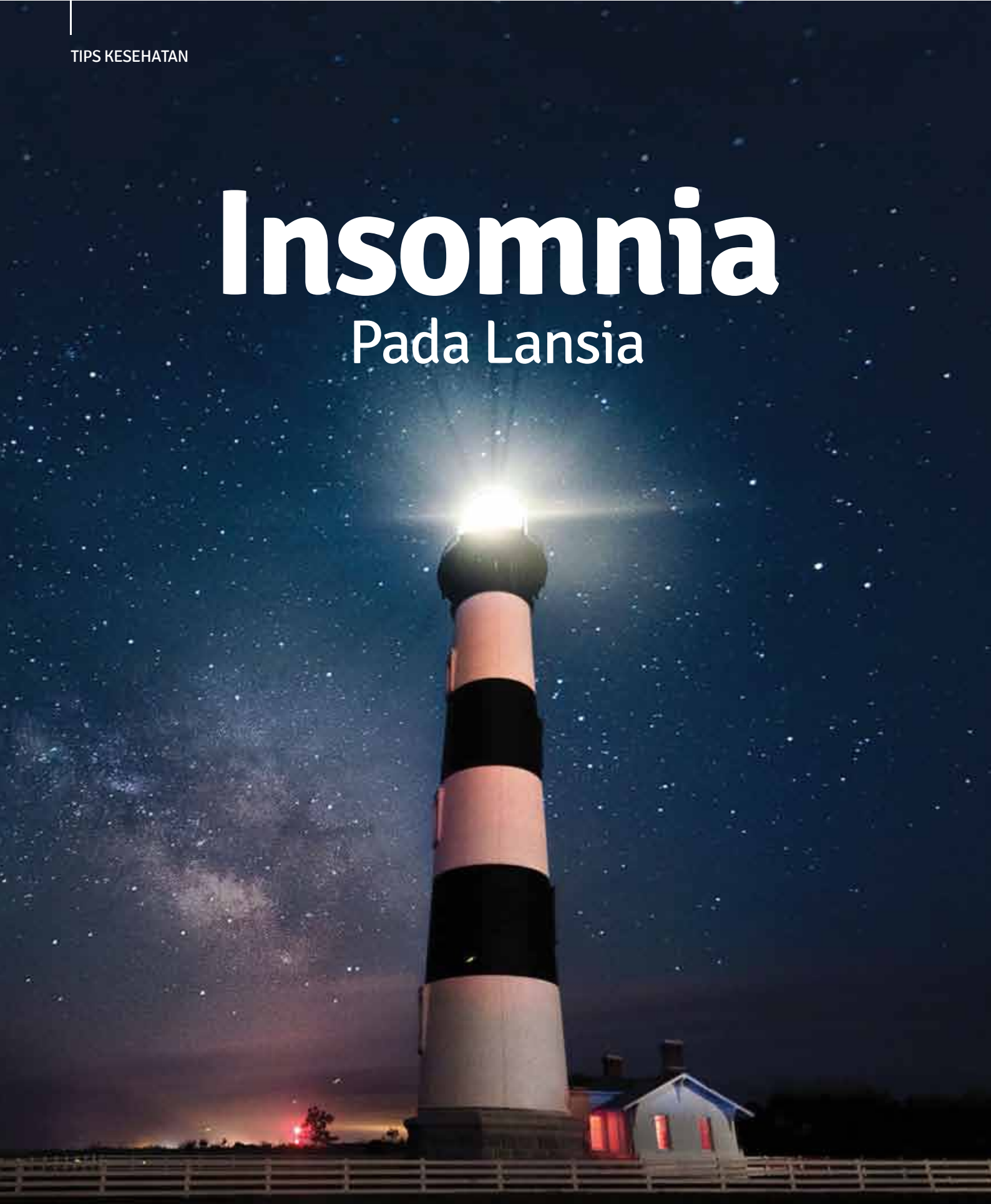
Air dapat membantu meningkatkan dan mempelancar sistem peredaran darah manusia. Konsumsi air akan membantu dalam proses transportasi dalam tubuh manusia.

MENGOBATI SAKIT KEPALA DAN MIGRAIN

Jika anda mengalami sakit kepala atau migrain, hal pertama yang dapat anda lakukan untuk mendapatkan bantuan adalah minum banyak air. Sakit kepala dan migrain sering disebabkan oleh dehidrasi atau kekurangan cairan dalam tubuh.
Dalam studi yang dipublikasikan dalam European Journal of Neurology, peneliti menemukan bahwa peningkatan asupan air membantu mengurangi jumlah dan intensitas sakit kepala pada peserta penelitian.

Jadi... dari sekarang jangan lupa untuk minum air putih ya... **(Aruna)**

Insomnia
Pada Lansia



Insomnia dapat terjadi pada siapa saja termasuk pada orang dengan usia lanjut. Perubahan - perubahan fisik, psikososial, dan spiritual biasa terjadi pada lansia. Salah satu perubahan tersebut adalah terjadi perubahan pola tidur. Seperti yang telah dikatakan sebelumnya, bahwa gangguan tidur bisa terjadi pada siapa saja. Namun, jika lansia yang terkena gangguan tidur akan menjadi cukup merepotkan bagianya karena tubuhnya sudah tidak sesegar masa muda dulu.

Seorang lansia cenderung mengalami penurunan berat badan, isi cairan otak dan aliran otak, penambahan ukuran vertikel dan korteks otak, penurunan reaksi terjadi pada spinal cord dan terjadi perlambatan simpatik yang menyebabkan pola tidur menurun. Beberapa dampak serius dari gangguan tidur yang terjadi pada lansia diantaranya adalah memiliki rasa kantuk berlebihan pada waktu siang, atensi dan memori terganggu, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya dan kualitas hidup menurun.

Gangguan tidur pada lansia sekitar 67%, namun sayangnya sangat jarang yang menyadari betapa pentingnya penanganan masalah gangguan tidur tersebut. Berikut ini adalah beberapa hal sederhana yang bisa dilakukan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada lansia :

Senam Wajah Ringan

Senam wajah adalah salah satu cara mudah yang terbukti mampu merelaksasi otot wajah dan membantu tubuh agar cepat terlelap. Cara senam wajah adala sebagai berikut :
- Buka mulut lebar - lebar, selanjutnya arahkan alis dan bola mata ke atas
- Kemudian ucapkan huruf “A” selama satu menit lalu diganti mengucap huruf “E” dan “I” masing-masing satu menit
- Putar kepala anda searah jarum jam sebanyak 10 kali kemudian putar ke arah berlawanan sebanyak 10 kali juga

Mengkonsumsi Buah-buahan yang Manis

Buah-buahan manis seperti pepaya, pisang, durian, dan kurma mengandung hormon melatonin yang dapat mengusir insomnia pada lansia. Konsumsilah makanan berhormon melatonin sebelum tidur secara rutin agar tidur anda menjadi lelap.

Hindari Kafein

Kafein umumnya terkandung di dalam kopi dan teh, jadi sebisa mungkin hidari minuman tersebut pada saat menjelang malam. Air putih bisa menjadi pilihan tepat karena memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Olah Nafas

Mengolah atau mengatur nafas sebelum tidur bertujuan untuk menenangkan tubuh. Caranya, ambil nafas dalam-dalam dari hidung kemudian keluarkan lewat mulut secara perlahan. Lakukan secara berulang-ulang sampai anda merasa tenang.

Berdo’alah Sebelum Tidur

Percaya tidak percaya berdo’a sebelum tidur dapat membantu tidur anda menjadi lebih pulas dan menjauhkan anda dari mimpi buruk. Berdo’alah menurut agama dan kepercayaan anda masing-masing.

Apabila gangguan tidur pada seseorang semakin buruk, maka langkah selanjutnya adalah menjalankan terapi psikologi dan perilaku (Cognitive Behaviour Theraphy). Terapi tersebut berupa :

1. Sleep Restriction (membatasi tidur).
a. Metode membatasi waktu di tempat tidur untuk waktu tidur yang sebenarnya.
b. Menurunkan tidur yang rendah, untuk menghasilkan tidur yang efisien.

2. Stimulus Control Theraphy (rangsangan yang terkontrol).
a. Pergi ke tempat tidur bila hanya akan mau tidur,Jika belum dapat tidur, pindahlah keruangan lain dan cobalah utuk tidur jika mengantuk.
b. Membatasi semua aktivitas yang mengganggu kenyamanan tidur (makan,TV,radio dan masalah ditempat tidur).
c. Bangunlah setiap hari pada waktu yang sama bergantung pada waktu tidur setiap malam.
d. Menghindari tidur yang sebentar.

3. Relaxation-Based Intervention.
Stres,tekanan,dan gelisah faktor yangmendukung terganggunya tidur, relaksasi adalah terapi yang umum digunakan untuk insomnia.Menurunkan tekanan somatik relaksasi otot,atau meditasi berdampak positif pada tidur

4. Sleep Hygiene.
Sleep Higiene bertujuan untuk mengubah pola hidup pasien dan lingkungannya,sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal-hal yang dapat dilakukan pasien untuk meningkatkan Sleep Higiene yaitu: olahraga secara teratur pada pagi hari, tidur secara teratur,melakukan aktivitas yang merupakan hobi dari usia lanjut, mengurangi konsumsi kafein, mengatur waktu bangun pagi, menghindari merokok dan minum alkohol 2 jam sebelum tidur dan tidak makan daging terlalu banyak sekitar 2 jam sebelum.

Apabila gangguan tidur tidak membaik juga, ada baiknya segera konsultasikan dengan dokter agar mendapat penanganan yang tepat. **(Ahmad)**

Sebuah pemahaman yang keliru harus segera dihilangkan bahwa para orang tua lanjut usia hanya perlu menikmati hidup dengan bersantai saja.

Seiring bertambahnya usia seseorang, fungsi-fungsi organ tubuh pasti akan mengalami penurunan. Namun, proses penurunan fungsi organ tubuh tersebut dapat dikendalikan.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa gaya hidup yang terlalu santai yang kebanyakan dilakukan oleh para orang tua lanjut usia justru meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung, hal ini disebabkan karena melemahnya fungsi otot-otot jantung akibat kurangnya aktifitas fisik.

Olahraga yang dikhususkan untuk para orang tua berbeda kadar serta intesitasnya dengan olahraga yang dilakukan oleh para kaum muda, karena itu memilihkan olah raga yang cocok untuk mereka wajib dilakukan sehingga dapat menghindarkan mereka dari cedera.

Berikut beberapa olahraga yang bisa direkomendasikan untuk mereka yang telah lanjut usia, di antaranya:

Senam

Berbagai jenis senam dapat dilakukan oleh orang lanjut usia, namun jenis senam jantung sangat disarankan untuk mereka. Gerakan yang ada dalam sesi senam hendaknya disesuaikan dengan umur mereka, gerakan cepat dan dinamis sangat tidak disarankan.

Jalan kaki

Ajaklah ayah – ibu, kakek dan nenek atau paman serta bibi Anda yang telah berusia lanjut untuk berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat. Pastikan bahwa mereka masih mampu melakukannya, pilihlah rute yang tidak terlalu jauh dan jalanan yang datar, hindari jalanan menanjak. Kegiatan jalan kaki ini dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh, memperbaiki masa tulang, memperkuat jantung serta paru-paru mereka, jika dilakukan secara rutin.

Angkat beban

Jangan dibayangkan mereka disuruh mengangkat barbel yang berkilo-kilo beratnya. Angkat beban yang ditujukan untuk para orang tua bisa jadi hanya seberat botol air mineral ukuran sedang. Olahraga ini berguna untuk tetap melatih kekuatan otot-otot tangan mereka.

Push-up

Ketika melakukan kegiatan ini hendakanya mereka tetap didampingi, jangan biarkan mereka melakukannya seorang diri. Kegiatan olahraga ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot bahu mereka

9 Jenis Olahraga Untuk Lansia

Berenang

Olahraga berenang sangat minim menyebabkan cedera akibat benturan fisik, oleh karena itu olahraga ini sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh para orang lanjut usia. Olahraga berenang selain menguatkan otot-otot tubuh juga dapat melatih kekuatan otot jantung dan paru-paru mereka.

Latihan keseimbangan

Tak seorang pun dapat mencegah proses penuaan tubuh, tatkala tubuh mulai menua seringkali diikuti oleh penurunan fungsi motorik seseorang. Fungsi motorik berkaitan dengan gerak keseimbang seseorang. Ajaklah keluarga Anda yang telah lanjut usia untuk berlatih keseimbangan, salah satu caranya adalah dengan berdiri dengan menggunakan satu kaki secara bergantian. Lakukanlah kegiatan ini secara rutin setiap pagi dan niscaya fungsi motorik mereka akan tetap terjaga.

Menjalankan sendiri kursi roda

Untuk mereka yang harus terpaksa menggunakan kursi roda, jika memungkinkan ajaklah mereka ke taman yang memiliki jalanan mendatar dan mintalah mereka untuk mengerakkan sendiri kursi rodanya. Kegiatan ini harus tetap didampingi oleh anggota keluarga yang sehat, kegiatan ini bertujuan untuk melatih otot tangan, jantung serta paru-paru mereka serta dapat membakar kalori sehingga tubuh mereka terasa bugar.

Berkebun dan beternak

Rata-rata para lanjut usia sangat mengemari kegiatan ini, dengan kegiatan berkebun dan berternak terbukti ampuh dapat mengurangi tingkat stres mereka dan melatih daya ingat serta konsetrasi mereka.

Yoga atau latihan pernapasan

Sekali lagi jangan membayangkan kegiatan yoga dipenuhi dengan gerakan menekuk-nekuk tubuh. Latihan yoga untuk para lanjut usia hanya berupa olah pernapasan dan peregangan badan. Ketika seseorang melakukan kegiatan ini mereka dapat melatih diri agar selalu merasa tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupan di usia tua.

Pada dasarnya semua kegiatan aktifitas yang dapat mengeluarkan keringat serta membakar kalori bisa dikategorikan sebagai olahraga, seperti: mencuci piring, mengepel lantai, mencuci mobil, dll. Para lanjut usia sangat memerlukan dukungan dari sanak saudara mereka untuk tetap merasa bersemanggat dalam menjalani hari-hari mereka, jangan mengacuhkan mereka. Semua orang pasti nantinya akan menjadi tua, namun apakah kita akan tetap produktif atau tidak ketika tua nanti tergantung pada pilihan kita sewaktu muda. Hindarilah hal-hal yang dapat mempercepat proses penuaan organ-organ tubuh kita seperti mengonsumsi rokok, alkohol, stres dan makanan tidak sehat. Hidup sehat tidaklah sulit, itu yang harus ditanamkan dalam diri kita. Semakin sehat, maka semakin bahagia dalam menikmati hidup tentunya.
(Aruna)

HIDROPONIK

Hidroponik adalah budidaya menanam dengan memanfaatkan air tanpa menggunakan tanah dengan menekankan pada pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi tanaman. Kebutuhan air pada hidroponik lebih sedikit daripada kebutuhan air pada budidaya dengan tanah. Hidroponik menggunakan air yang lebih efisien, jadi cocok diterapkan pada daerah yang memiliki pasokan air yang terbatas. Dewasa ini, tanaman hidroponik tidak hanya dikhususkan untuk skala besar, namun bisa dibudidayakan di rumah dengan skala kecil bahkan dapat digunakan untuk mempercantik rumah, dengan memperhatikan hal - hal sebagai berikut :

1. Tentukan tanaman apa yang akan kita tanam

Menentukan jenis tanaman yang akan kita tanam sangat penting karena menyangkut berbagai hal yang berkaitan dengan penyediaan tanaman dengan menggunakan sistem hidroponik. Misalnya saat kita akan menanam cabe, tentunya kita harus perhatikan perlakukan khusus pada tanaman cabe, seperti cara menyemai, nutrisi cabe, pencahayaan, suhu udara, oksigen terlarut, ajir atau penyangga, sistem hidroponik yang dipakai, teknik pemotongan/ pemangkasan (pruning), hama cabe, tanaman pendamping dan lain-lain. Lain halnya pada saat kita menanam pokcoy, sawi atau kangkung atau sayur lainnya.

2. Tentukan sistem hidroponik yang akan dipakai

Apakah menggunakan sistem wick, sistem fertigasi, sistem NFT, dan lain-lain. Biasanya untuk tanaman sejenis sayuran seperti selada, sawi, pokcoy, dll banyak menggunakan sistem NFT, sedangkan untuk cabe dan tomat, strobery, melon menggunakan sistem fertigasi yang penyediaan nutrisinya menggunakan sistem timer. Pelajari PH air dan ppm nya yang berbeda untuk masing - masing tanaman.

3. Tentukan lokasi penanaman

Meskipun tidak ideal, setidaknya kita harus menemukan tempat yang pas untuk meletakkan tanaman kita di sekitar rumah kita. Apakah diteras rumah, samping kiri, kanan, lantai atas rumah, dan lain-lain. Hal ini sangat penting karena lokasi sangat menentukan bagi tumbuh berkembangnya tanaman sampai panen. Misalnya saat menanam selada dan bayam, kol tidak masalah meskipun diletakkan pada tempat yang ternaungi karena membutuhkan cahaya matahari yang sedikit setidaknya 4 jam, lain halnya dengan tanaman cabe, tomat, sawi, yang setidak nya membutuhkan cahaya sekitar 6 - 8 jam sehari. Lainhalnya untuk menanam cabe paprika, strobery yang membutuhkan udara sejuk akan berbeda dengan menanam cabe dan tomat yang ditanaman di dataran rendah yang ber udara panas.

4. Antisipasi hama dan gangguan pada tanaman.

Tanaman hidroponik dapat diletakkan dimana saja di sekitar rumah anda, namun benarkah tanaman anda aman dari gangguan sekitar anda? Saat pembenihan tanaman masih kecil ada kemungkinan tanaman anda di serang tikus, ayam tetangga, atau mungkin penyebab lainnya. Pada saat tanaman anda sudah mulai membesar dan mulai berbunga, apabila anda menggunakan sistem wick. Ada juga kemungkinan air yang panas dan gangguan jamur yang menyebabkan

busuk akar, air tandon berlumut yang mengganggung sistem perakaran tanaman,pengguna sistem NFT harus mengantisipasi saat pompa air mati karena pemadaman listrik, serangan hama seperti serangga, jamur, berubahnya sistem nutrisi air dari kepekatan dan ph air, semua harus diantisipsi sedini mungkin, sehingga tanaman anda tetap sehat sampai panen.

Sebagian Ragam Tanaman Hidroponik yang bisa dilakukan secara hidroponik antara lain :

1. Jenis sayuran hidroponik meliputi Pokcoy, sawi, bayam, kangkung, kailan, selada, seledri, dan lain-lain.
2. Jenis buah-buahan meliputi mentimun, melon, cabe, tomat, terong dan lain-lain.
3. Jenis tanaman herbal seperti daun mint, basil, ketumbar, dan lain-lain
4. Jenis tanaman bunga seperti anggrek, bunga mawar juga dapat dilakukan secara hidroponik.

Selanjutnya, untuk menanam hidroponik kita memerlukan media tanam agar tanaman kita bisa tumbuh dengan baik. Bisa dikatakan media tanam untuk hidroponik ini adalah pengganti tanah jika tanaman itu tumbuh ditanah. Oke langsung saja kita bahas satu persatu :

1. **Media Arang Sekam**. Arang sekam merupakan sekam yang sudah dibakar sehingga terbebas dari kuman. Arang sekam mampu memberikan hasil terbaik untuk memproduksi sayur mayur dan pembibitan bermacam pohon.

2. **Spons**, anda pasti sudah tau tentang spoon dimana sering digunakan untuk mencuci piring dan membersihkan kaca jendela kamar dsb, tapi pernahkah diperhatikan apabila spoon dibiarkan di alam terbuka kena hujan dan panas maka akan tumbuh lumut hijau dan terkadang hitam dan terkadang ada rumput yang tumbuh juga, tapi belum banyak yang menggunkan cara ini.

3. **Expanded clay**. Merupakan sejenis tanah liat yang sudah berisikan mineral penting bagi pertumbuhan tanaman muda sangat cocok buat penyemaian.

4. **Rockwool**, atau sering juga disebut dengan mineral wool, adalah bahan non-organik yang dibuat dengan cara meniupkan udara atau uap ke dalam batuan yang dilelehkan. Rockwool memiliki kemampuan menahan air 10x dan udara 20% dalam jumlah

Expanded Clay

yang baik untuk mendukung perkembangan akar tanaman. Rockwool merupakan media yang sangat populer pada sistem hidroponik.

5. **Coir** di sebut juga Coco peat (cocopeat), coir pith. coir fibre pith, coir dust yang terbuat dari sabut kelapa yang sangat baik digunakan untuk menyemai biji.

6. **Perlite** adalah kaca vulkanik amorf yang memiliki kandungan air yang relatif tinggi, biasanya dibentuk oleh hidrasi obsidian,yang dimana cocok untuk penetasan telur hewan dan mepercepat pertumbuhan tanaman dari biji nyaperlites

7. **Pumice**. berasal dari batuan basalt yang terdapat dipantai akibat dari letusan gunung merapi beratus tahun sebelumnya.

8. **Vermiculite**. Sekelompok mineral yang memiliki struktur dari mika.

9. **Pasir**. pasir bisa juga untuk pembenihan tanaman pantai dan pegunungan contoh di pantai seperti buah kelapa dan biji kacang sand bean

10. **Kerikil**. dapat digunakan untuk penanaman di dalam rumah kita jika ingin menambah kesan keindahan interior rumah, yang dapat di tanam dengan media kerikil hanya tanaman yang tahan terhadap air atau kebutuhan airnya tinggi

11. **Serbuk kayu**. biasa yang digunakan untuk tanaman yang memerlukan kelembaban yang tinggi misalnya jamur asasde.

Menaman dengan sistem Hidroponik memang mempunyai berbagai kelebihan dibanding sistem konvesional berkebun dengan tanah. Pada sistem Hidroponik, tingkat pertumbuhan tanaman hidroponik adalah 30-50 persen lebih cepat dari tanaman memakai media tanah, tumbuh di bawah kondisi yang sama. Hasil tanaman juga lebih besar. Para ilmuwan percaya bahwa ada berbagai argumen mengapa menanam dengan sistem hidroponik itu sangat menguntungkan. Tidak hanya itu, pasokan oksigen ekstra dalam media tumbuh hidroponik, sangat menolong untuk merangsang pertumbuhan akar-akar tanaman. Tanaman yang tak sedikit mengandung oksigen dalam akar juga sanggup menyerap nutrisi lebih cepat. Nutrisi dalam sistem hidroponik yang dicampur dengan air dan dikirim dengan cara langsung ke sistem akar. Flora tak wajib mencari di tanah untuk nutrisi yang diperlukan. Nutrisi tanaman bakal rutin terpenuhi dari waktu ke waktu. Tanaman hidroponik sendiri memerlukan sangat sedikit energi untuk menemukan dan memecah makanan. Tanaman kemudian memakai energi yang disimpan ini untuk tumbuh lebih cepat dan menghasilkan lebih tak sedikit buah. Tanaman hidroponik juga mempunyai lebih sedikit persoalan dengan infestasi bug, fungi dan penyakit. Dengan cara umum, tanaman yang tumbuh dengan sistem hidroponik adalah tanaman sehat dan tumbuh besar. Berkebun dengan cara hidroponik juga memberi kegunaaan bagi lingkungan. Berkebun hidroponik memakai air membutuhkan lahan lebih sedikit dari pada memakai media tanah. Pemakaian pestisida lebih sedikit dipakai pada tanaman hidroponik.

Media Tanam Rockwool

Bagaimana, menarik bukan bereksperimen dengan taman hidroponik? Selamat mencoba!

Iklankan Usaha Anda Disini **GRATIS !!**

Rumah Rendang Sari Asli Ibu Yonie

Menjual dan menerima pesanan

Aneka Rendang
- Rendang Daging
- Rendang Ati
- Rendang Paru
- Rendang Limpa
- Rendang Jengkol
- Rendang Ayam
- Rendang Kerang
- Empal Daging Goreng
- Empal Paru Goreng
- Semur Jengkol

Aneka Rempeyek Wangi
- Rempeyek Kacang
- Rempeyek Kacang Ijo
- Rempeyek Rebon
- Rempeyek Teri
- Pepes Ayam
- Pepes Ikan Mas Duri Lunak
- Bumbu Pecel

Wisma Pakuan Bogor

The warmest welcomes awaits you in Hotel Wisma Pakuan located in the heart of Bogor City, West Java, Indonesia. Our modest family-feel hotel has 12 Spacious Bedrooms, Balcony/Terrace, Meeting Room, Free Wi-Fi, Cable TV (60 Channels).

Strategically located in the heart of Bogor 'City of Rain.' Nestled only a distance away from a famous idyllic scenery of Bogor Botanical Garden and Historically Bogor Presidential Palace (10 minutes drive), you can enjoy a visit to the local museum or nearby heritage sites, enjoy gong factory, tea plantation tour, or Bogor Safari Park (45 minutes drive).

Our modest family-feel hotel has 12 bedrooms, which are all equally spacious and comfortable and are intended to create a most friendly atmosphere.

Wisma Pakuan Bogor
Jl. Pakuan No. 12 Bogor 16143
Tel: (0251) 8319430, 8380017
Fax: (0251) 8383918
email: wismapakuanbogor@yahoo.co
www.facebook.com/hotelwismapakua
/info
Twitter @wismapakuanbgr
Foursquare 'Hotel Wisma Pakuan'
Google Map 'Wisma Pakuan Bogor'

Be YOGURT

"Yogurt Khas Bogor"

Yogurt Drink (Botol)
[Isi 250ml @Rp.8000]

°Strawberry
°Anggur
°Leci
°Mangga
°Melon
°Natural

•Family Healthy Choices•
» Tanpa Pengawet
» Tanpa Pemanis Buatan
» Hasil Olahan 100% Susu Murni

WA 0818 08609299
BB 7D7E1040

Merchandise Pakarti Garuda

CP: Sdr Henny 021 3920475

Untuk mengiklankan usaha anda silahkan menghubungi:

Pakarti
Garuda Indonesia

JL. Johar No.4, Menteng, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10340

Telp: 021 3920475

Bersantai Sejenak di

Taman Lansia

Taman Lansia merupakan singkatan dari Taman Lanjut Usia. Sebenarnya taman ini tidak hanya diperuntukkan untuk lansia, namun karena banyaknya para orang tua yang kerap kali berolah raga di tempat inilah yang membuat taman ini disebut Taman Lansia. Namun seiring berjalannya waktu, banyak juga anak muda yang berkumpul di taman ini, baik untuk sekedar berjalan-jalan, menikmati kesejukan, rekresasi atau makan bersama. Taman Lansia kini tersebar hampir di mana-mana, diantaranya adalah :

Taman Lansia Langsat

Barito, Jakarta

Terletak di Jalan Barito, Kramat Pela, Kebayoran Baru, keberadaan taman ini bisa menyegarkan sebagian warga di tengah hiruk pikuk kota. Taman yang diresmikan oleh mantan Gubernur DKI Jakarta ini ke depannya ragam fasilitas warga lanjut usia akan ditawarkan dalam area taman ini. Selain untuk rekreasi, taman ini juga dilengkapi fasilitas jalan setapak untuk terapi bagi orang tua. Tetapi, selain khusus untuk lansia, taman ini juga dikembangkan sebagai sarana terbuka hijau bagi masyarakat kota.

Taman Lansia Bandung

Taman kota ini terletak di samping kanan Gedung Sate Bandung. Pada saat Hari Sabtu, Minggu dan hari libur lainnya, Taman Lansia ini ramai dikunjungi oleh mereka yang berolah raga pagi maupun sore hari sambil menikmati sejuknya udara Bandung.

Berada di Taman Lansia memang menyenangkan karena banyak café yang berada di sekitar area taman ini. Salah satu yang paling terkenal adalah Yoghurt Cisangkuy. Ada juga sejumlah kios yang menyediakan serabi dengan berbagai macam rasa dan pedagang keliling yang menjajakan beraneka barang pecah belah dan kerajinan keramik.

Bagi yang ingin berkuda sambil berkeliling taman, di sekitar taman terdapat banyak sekali penyewaan kuda. Bagi anak kecil dapat didampingi oleh sang pemilik kuda atau bagi yang sudah berani berkuda sendiri dapat melakukannya sendiri. Untuk keluarga yang ingin beramai-ramai menikmati taman dapat menyewa delman.

Taman Jl. Kalimantan Surabaya

Salah satu taman sebagai sarana olah raga, adalah taman yang berada di bilangan Jl. Billiton-Jl. Kalimantan atau lebih dikenal dengan taman lansia, karena taman ini dikhususkan untuk mereka yang sudah Lanjut Usia. Disamping berbagai macam warna-warni bunga, pepohonan yang rindang dan suara air mancur yang tepat berada di tengah-tengah taman, memberikan suasana semakin sejuk dan segar.

Taman ini dilengkapi area refleksi, dengan dipasangnya batu-batu kecil yang agak runcing pada sekeliling taman yang dijajar memenuhi lebar dan panjang jalan. Dan disekitar jalan refleksi juga disediakan beberapa besi sebagai penyangga jika pengunjung sudah merasa kelelahan bisa bersandar pada besi tersebut. Disamping itu ada tempat duduk yang mengelilingi taman.

Selain area refleksi, terdapat juga jogging track, area khusus untuk pengguna kursi roda dan permainan anak-anak (ayunan, prosotan, dan lain-lain). **(Aruna)**

YOGA DI

Penuaan merupakan hal yang cukup menakutkan bagi sebagian orang, namun sekaligus tidak dapat dihindari karena sudah menjadi fase normal dalam kehidupan. Meskipun demikian, ada beberapa hal yang dapat kita lakukan untuk mengurangi resiko penurunan kemampuan fisik dan kesehatan di usia senja.

Salah satunya adalah dengan melakukan kelas yoga secara teratur. Yoga merupakan olah raga 'low impact' yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta kemampuan para praktisinya sehingga sesuai bagi siapapun, termasuk kaum lansia dan wanita hamil.

Berbagai penyelidikan telah dilakukan di Amerika Serikat untuk membuktikan bahwa mengikuti kelas yoga memberikan hasil positif bagi para lansia. Selain telah terbukti dapat meningkatkan fungsi tubuh dan otak para lansia, yoga juga dapat mencegah, mengontrol penyakit serta keadaan emosional yang biasa ditemui pada para lansia seperti berbagai penyakit sendi atau tekanan darah tinggi.

Berikut adalah manfaat melakukan yoga untuk kesehatan Anda seperti dilansir dari boldsky.com.

Menjaga kesehatan secara keseluruhan
Menjaga kesehatan merupakan hal

USIA SENJA

utama yang harus dilakukan semua orang terutama ketika Anda berada di usia senja. Yoga ampuh membuat tubuh Anda lebih sehat dan bugar.

Meningkatkan fleksibilitas
Ketika berada di usia senja, gangguan kesehatan yang biasanya terjadi adalah nyeri sendi yang disebabkan karena sendi menjadi kaku. Gerakan yoga mampu menghindarkan Anda gangguan kesehatan ini.

Meredakan stres
Salah satu penyebab utama dari sakit adalah stres. Oleh karena itu lakukanlah yoga secara rutin sebab yoga mampu menghilangkan stres mental yang mampu membawa dampak buruk bagi kesehatan fisik.

Berbagai gerakan yang terdapat dalam kelas yoga bagi lansia antara lain adalah:

Sukhasana (Easy Pose). Gerakan ini merupakan gerakan khas meditasi yang dapat membantu meluruskan kembali tulang punggung, mengurangi metabolisme serta meningkatkan ketenangan dalam diri.

Bidalasana (Cat Pose). Gerakan yang dapat membantu meningkatkan koordinasi antara gerakan tubuh serta nafas ini tidaklah dianjurkan bagi para lansia yang menderita gangguan pada punggung dan tulang belakang.

Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog). Gerakan ini dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang serta membantu untuk menghindarkan dari masalah pada tulang belakang. Namun seperti Bidalasana, gerakan ini tidak dianjurkan bagi mereka yang menderita gangguan punggung dan tulang belakang.

Kapalabhati Pranayama (tehnik bernafas). Kapalabhati dapat menimbulkan kesegaran serta membersihkan udara yang mengalir dalam tubuh melalui sistem pernapasan dan darah sehingga dapat membuat para praktisinya terhindar dari penyakit-penyakit pernafasan.

Salabhasana (Locust Pose). Gerakan ini diharapkan dapat meningkatkan kekuatan pada area perut, lengan serta kaki.

Yoga adalah olahraga yang paling mudah dilakukan serta tidak membutuhkan tenaga yang besar untuk melakukannya. Yoga juga tidak mengharuskan Anda untuk menyediakan alat-alat olahraga tertentu. Oleh karena itu olahraga ini cocok dilakukan bagi mereka yang berusia senja. Selamat mencoba!

Rekan-rekan yang telah meninggalkan kita

Pensiunan yang tersebut di bawah ini telah meninggalkan kita menghadap sang pencipta, sepantasnya kita ikut mendoakan kiranya Tuhan Yang Maha Esa mengampuni segala kesalahan-kesalahan Almarhum dan Almarhumah.. Amin..

No	Nama	No. Pegawai	Tanggal Meninggal
1	Ibu. Chadijah	58298	23 Pebruari 2014
2	Ibu. Maria Hitijahubessy	513435	05 Maret 2014
3	Ibu. Ranti Anah	57732	27 Maret 2014
4	Ibu. Inah	525127	07 April 2014
5	Ibu. Wies Patinama	511693	30 April 2014
6	Bpk.Sabini	512740	03 Mei 2014
7	Bpk.R.Tunggul Maruto	59978	05 Mei 2014
8	Bpk.H. Muzakir DTR Basa	513560	20 Mei 2014
9	Bpk.Darwis Harman	54147	28 Mei 2014
10	Bpk.Sjamsudin Djamin	511987	06 Juni 2014
11	Bpk.H.Gufron	512435	13 Juni 2014
12	Bpk.Bambang Sukartono	512622	17 Juni 2014
13	Bpk.Budiman Atmanegara	516514	23 Juni 2014
14	Bpk.Achmadi	524147	23 Juni 2014
15	Bpk.Adi Sidharta	53030	23 Juni 2014
16	Bpk.H. Pangat Sudibyo	513707	13 Juli 2014
17	Bpk.F. Suratman	511369	22 Juli 2014
18	Bpk.H.M Yusuf Maaruf	510041	25 Juli 2014
19	Bpk.Ruddy Soenanto	511662	30 Juli 2014
20	Bpk.J.P.L Tobing	58660	06 Agustus 2014
21	Ibu. Hj.Halimah	510849	16 Agustus 2014
22	Bpk W. Sitompul	510160	23 Agustus 2014
23	Ibu. L Yati	511773	13 September 2014
24	Bpk.Sunoto P	511725	22 September 2014
25	Bpk.Ir.Pamudjihardjo	510122	06 Oktober 2014
26	Ibu.Nari	511355	06 Oktober 2014
27	Bpk.R.S.Permadipoera	55743	10 Oktober 2014
28	Bpk Hasiholan Napitupulu	514488	15 Oktober 2014
29	Bpk H.Achmad Djamali	513329	16 Oktober 2014
30	Bpk.Pratikno	511734	23 Oktober 2014
31	Bpk.Robbil Boediarto	514393	10 November 2014
32	Bpk.R. Achmad	59054	15 November 2014
33	Bpk.Salim	513837	17 November 2014
34	Bpk.H.Moh Tepinalan	510585	19 November 2014
35	Bpk.Mardjohan	511300	25 November 2014
36	Ibu.Fatonah Sri Kustini	513918	28 November 2014
37	Ibu. Neneng Supartini	510932	05 Desember 2014
38	Ibu.Suwarsih Sudarka	512220	18 Desember 2014
39	Bpk.Soenardi Sono	512590	19 Desember 2014
40	Bpk. Soekandar	511743	22 Desember 2014
41	Ibu. Muji Lestari	520704	24 Desember 2014
42	Bpk. Drs. Hein Kereh	59373	24 Desember 2014

43	Bpk. Sukiman	512992	06 Januari 2015
44	Bpk. Bachtari Hasan	510759	11 Januari 2015
45	Ibu.Hj. Endang K	514393	12 Januari 2015
46	Bpk. Veni Agus Siregar	516361	25 Januari 2015
47	Bpk. H.Abdul Rahman Saleh	510790	02 Pebruari 2015
48	Bpk. Mustafa Muchtar	510366	24 Pebruari 2015
49	Ibu. Dahlia Simatupang	514075	24 Pebruari 2015
50	Bpk. Kresno Mardisupeno	512703	27 Pebruari 2015
51	Ibu. Masnah	55846	02 Maret 2015
52	Bpk. Koesdjinatin	58463	03 Maret 2015
53	Bpk. Soewardi	510364	05 Maret 2015
54	Bpk. Soeparjono	510257	09 Maret 2015
55	Bpk. Eddie Wibowo	514613	11 Maret 2015
56	Bpk.H. Nasim	512426	22 Maret 2015
57	Ibu. Dra. Toeti Soekamto	510527	29 Maret 2015
58	Bpk. Muhail	512677	30 Maret 2015
59	Bpk.Lukman El Hakim	515357	03 April 2015
60	Bpk. Adang R	518720	13 April 2015
61	Bpk. Toha Setiawan	514441	28 April 2015
62	Bpk. Wito Karyono	513172	07 Mei 2015
63	Bpk. J.Aponno	59946	30 Mei 2015
64	Bpk. Victor P.L Tobing	511343	04 Juni 2015
65	Bpk. Capt. Rock Harsono	511666	06 Juni 2015
66	Bpk. Slamet Riyadi	519805	09 Juni 2015
67	Bpk. H. Djarkasih	57789	18 Juni 2015
68	Bpk. Drs. I Made Rigeh	511333	26 Juni 2015
69	Ibu.Serepina	513593	28 Juni 2015
70	Ibu.Lerisma H	512786	30 Juli 2015
71	Bpk. Sutarsono	511249	31 Juli 2015
72	Bpk. Paidjo K	511054	04 Agustus 2015
73	Ibu. Karsi Soewidji	511558	12 Agustus 2015
74	Ibu. Kowatijah	510479	22 Agustus 2015
75	Bpk.Asrul M Noer	523134	20 Agustus 2015
76	Bpk. Muchtar Louis	512323	26 Agustus 2015
77	Ibu. Martini	511094	04 September 2015
78	Bpk.Edy Suroso	511225	06 September 2015
79	Bpk. Arzal Ishak	517353	17 September 2015
80	Ibu. Anisah	510735	05 Oktober 2015
81	Bpk. Sofiyudin	518474	06 Oktober 2015

Menghilangka

DEFINISI BOSAN

Secara psikologi, rasa bosan didefinisikan oleh Fisher dalam istilah 'proses psikologis sentral'nya sebagai "suatu kondisi perasaan (afektif) yang tidak menyenangkan dan bersifat sementara, yang seseorang merasakan suatu kehilangan minat dan sulit konsentrasi terhadap aktivitas yang sedang dilakukannya. Definisi-definisi itu memperjelas bahwa rasa bosan muncul bukan karena tak ada sesutu untuk dikerjakan, tetapi karena ketidakmampuan untuk terikat dalam suatu aktivitas tertentu. Meskipun sering muncul hasrat yang sangat dalam ke arahnya.

TERKAIT DENGAN DEPRESI

Bosan & kebosanan pada orang dewasa seringkali merupakan suatu tanda kurangnya stimulasi intelektual. Dalam kasus yang tidak begitu banyak, orang yang berulang kali mengeluh bosan bisa jadi menderita suatu keadaan klinis semacam depresi.
Ada tiga tipe umum kebosanan yang biasa muncul, semuanya berkaitan dengan masalah adanya perhatian. Jenis-jenis kebosanan itu meliputi waktu saat kita dicegah terlibat dalam sesuatu, ketika dipaksa terlibat dalam aktivitas yang tidak kita inginkan, atau ketika kita hanya tak mampu -tanpa alasan yang muncul- untuk mempertahankan keterlibatan kita dalam suatu aktivitas atau pertunjukkan.

Dan salah satu penyebab bosan adalah kesendirian. Ya, kita akan cepat bosan jika sendiri. Meski pun sebagian orang mungkin senang sendiri, namun sebagian besar orang tidak bisa hidup sendirian karena membosankan. Secara fitrah kita adalah makhluk sosial yang membutuhkan untuk membina hubungan.

BOSAN ITU WAJAR

Apakah ada diantara kita yang tidak pernah merasakan jenuh atau bosan dalam melakukan sesuatu hal yang rutin? Setiap manusia normal pastilah pernah merasakan kebosanan. Entah itu bosan dalam belajar, bosan sebab sekolah, bosan mengajar (bagi guru), bosan bekerja, bosan bermain, bosan

an Rasa Bosan

dalam menjalin hubungan dengan seseorang, bosan mengurus rumah, merawat anak dan seabrek bosan lainnya yang mustahil disebutkan satu per satu disini.

Sebenarnya perasaan bosan adalah hal wajar yang hinggap di kepala kita atas sesuatu yang kita lakukan. Bosan menjadi penanda apakah seorang manusia masih melakukan aktifitas kehidupan atau tidak. Maka bersyukurlah bila dalam kita beraktifitas tiba-tiba muncul rasa bosan yang membuat hati terasa gamang. Namun demikian rasa bosan tidak dapat disepelekan. Bosan yang terus berkelanjutan dapat berakibat rasa malas yang akut, self confidence yang rendah, membuat hubungan dengan orang lain berakhir dan menjadikan kita pribadi yang terpuruk. Orang yang mudah bosan pada segala hal biasanya tidak akan sukses dalam mengerjakan apa saja.

"Jadilah pribadi yang kreatif dan mengejutkan".
Ya, kata kuncinya cuma ini : Kreatif dan Mengejutkan.

Sebagai contoh, kalau kita bosan terhadap pekerjaan yang kita jalani tiap hari maka kita mesti "menyelipkan" banyak hal dalam pekerjaan tersebut dengan sesuatu yang asing/nyeleneh. Hanya perlu diingat kalau yang asing/nyeleneh itu tidak melanggar aturan perusahaan dan tidak merugikan orang lain.

DEKLARASIKAN BAHWA DIRI ANDA TIDAK AKAN BOSAN

Ini adalah rahasianya. Penyebab bosan sebenarnya adalah sikap kita sendiri. Apa pun kondisi yang kita alami, bisa membosankan bisa tidak, semuanya terserah kita. Bukan kondisi yang membuat kita bosan, tetapi cara kita menyikapi kondisi tersebut.
Maka untuk itu, jika Anda berani (memang hanya untuk pemberani) katakan bahwa Anda akan antusias menghadapi hidup ini. Bahwa Anda akan bersyukur atas apa pun yang terjadi, bahwa Anda akan menjadikan setiap kesulitan yang Anda hadapi sebagai tantangan. **(Ahmad)**

"JADILAH PRIBADI YANG KREATIF DAN MENGEJUTKAN"

Pengembangan Wisat

Provinsi Bali merupakan pulau terbesar yang menjadi bagian dari dari provinsi tersebut. Selain terdiri dari Pulau Bali, wilayah Provinsi Bali juga terdiri dari pulau pulau yang kecil di sekitarnya, seperti Pulau Nusa Penida, Pulau Nusa Lembongan, Pulau Nusa Ceningan dan Pulau Serangan. Terletak di antara pulau Jawa dan pulau Lombok, Denpasar dengan nama Ibukotanya menjadi salah satu destinasi tujuan pariwisata baik wisatawan asing maupun dalam negeri. Tidak hanya terkenal dengan pariwisata namun juga memiliki keunikan berbagai jenis seni dan budaya yang selalu menjadi incaran bagi wisatawan Jepang dan Australia. Bali juga dikenal dengan sebutan Pulau Dewata dan Pulau Seribu Pura.

Memiliki begitu banyaknya potensi pariwisata pulau dan kunjungan wisatawan asing maupun dalam negeri yang berlibur selalu ramai. Pemerintah Provinsi Bali membuat kajian mengenai potensi pariwisata untuk wisatawan usia lanjut (retirement tourism).Hal ini membuat sebuah ide pemprov Bali dalam hal ini Gubernur Bali untuk mengembangkan **retirement tourism** wilayahnya.

Ide yang sudah dijalankan di Negara-negara maju seperti di Australia dan Negara-negara di Benua Eropa, bahkan Negara tetangga seperti Filipina dan Malaysia juga sudah berencana melakukan juga. Sangat disayangkan begitu banyak pilihan wisata yang ada di Bali, namun belum ada pilihan tempat tinggal untuk para wisatawan lansia.

Tahun 2015 Indonesia sedang menyongsong era pasar bebas ASEAN. Indonesia khususnya Bali tidak boleh melewatkan moment tersebut. Sebagai ikon pariwisata di Indonesia , Bali juga harus segera merancang rencana retirement tourism untuk meningkat-kan jumlah pengunjung wisata di tingkat lansia. Ide ini cukup baik untuk melihat profit yang dihasilkan tidak sedikit, mengingat biasanya wisatawan lanjut usia ingin menghabiskan hidupnya di Bali dan karena itu diperlukan tempat tinggal wisata bagi lansia.

Melalui konsep dari wisata lansia tersebut adalah untuk menyiapkan sebuah tempat wisata yang berbentuk cottage untuk dapat disewakan bagi wisatawan lansia. Pembangunan cottage sendiri juga harus memiliki beberapa persyaratan, seperti lokasi strategis dan lingkungan yang bersih , asri, nyaman, serta dilengkapi dengan fasilitas seperti dekat dengan rumah sakit yang telah diisi oleh medis yang kompeten. Sehingga dengan kondisi tersebut diharapkan lansia yang tinggal di tempat itu dapat menghabiskan masa tua mereka dengan santai, dan diisi dengan berbagai kegiatan seperti

ta Bagi Lansia Di Bali

berkebun, berkesenian dan bersosialisasi dengan sesama. Apalagi di Bali saat ini memiliki ribuan lansia yang dapat juga dikumpulkan di satu tempat dan dikelola dengan baik menjadi keuntungan bagi semua pihak.

Dengan itu Gubernur Bali meminta agar jajarannya untuk dapat bergerak cepat mendata tanah-tanah pemprov yang dapat membanggun rencana tersebut. Gubernur Bali melihat hal ini menjadi ide yang bagus dan menjadi salah satu pilihan wisata di Bali. Wisatawan lansia yang memang memiliki punya uang dan dapat dimanfaatkan, maka keuntungan yang dihasilkan akan lebih banyak lagi dan masyarakat Bali pun akan mendapat pekerjaan. Rencana pembangunan ini juga harus diperhitungkan dengan matang, termasuk tenaga kerjanya, harus diprioritaskan dari daerah setempat, tapi harus terlebih dahulu di training sehingga siap kerja.

Call Center Jiwasraya

Kini hadir dengan nomor baru

Jiwasraya
together for life

ASURANSI JIWA PENDIDIKAN PENSIUN INVESTASI ANUITAS KESEHATAN

www.jiwasraya.co.id

CALL 021 1500151